

まだまだ寒い日が続いていますが、日ごと膨らみ始める草木の芽に「春」の足音を感じます。6年生が巣立ちゆく日も近づいてきました。小学校での給食がよい思い出として心に残り、将来の食生活に少しでも役立つことを願っています。

1年間の食生活をふりかえってみましょう

これまで、給食だよりを通して食と健康についてお知らせしてきました。いかがでしたか。子どもたちと一緒に1年間の食生活をふりかえりてみましょう。

朝ごはんを毎日食べていますか？

朝ごはんは午前中を元気に過ごすためのエネルギー源です。休んでいた脳や体を目覚めさせるための3つのスイッチがあります。



1. 体スイッチ
2. 頭スイッチ
3. おなかスイッチ

朝ごはんを食べる習慣をつけるには、夜型生活を改善して生活リズムを整えることが大切です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べましょう！



朝ごはんを食べることで体温が上がるため、活動しやすい状態になります。**(体スイッチ)**

また、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が補給されることで、脳の働きが活発になり、集中力や記憶力がアップします。**(頭スイッチ)**
さらに腸が刺激され、働きがよくなります。**(おなかスイッチ)**

朝ごはんをしっかりと食べてスイッチON!

よく噛んで食べていますか？

よく噛むことの効果として、

- ・肥満防止
- ・虫歯を防ぐ
- ・消化、吸収をよくする
- ・脳を活発にして

記憶力をアップする

などがあります。食べ物の大きさや固さ、弾力性などの違いで噛みごたえも変わります。噛むことの大切さを知り、よく噛む習慣をつけましょう。



おはし、正しく持っていますか？

はしをきちんと持って上手に使えると料理が食べやすく、周囲にも好印象を与えます。正しいはし使いをしっかりと身につけておきましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」食事のあいさつをしていますか？

食べ物の「いのち」と食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを忘れずに、食事のあいさつをきちんとしましょう。



マナーを守って食事をしていますか？

おいしく、楽しく食事をするために、正しい食事マナーを心がけましょう。

楽しく食事をするための3つのマナー

①姿勢を正す

机に向かって椅子にきちんと座り、背筋をまっすぐ伸ばしましょう。ひじをつき、背中を丸めて食べていませんか？

②食器をきちんと持つ

茶わんやはしをきちんと持って食べましょう。茶わんを持って食べていますか？

③他の人の迷惑にならないようにする

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中に席を立ったり、食器で遊んでいませんか？



家庭や学校でみんなが楽しく食事をするためには、どんなことに気をつければよいのか、考えてみましょう。