

# 食育だより



令和7年度5月発行  
琴浦町立学校給食センター

新緑がまぶしく、さわやかな風が吹く季節になりました。5月は新しい環境にも慣れ緊張がとれてホッとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なり、疲れが出やすいときです。生活リズムを整え、体調をくずさないように心がけましょう。

## 食事のマナーを身につけよう！

食事のマナーは気持ちよく食事をすすめ、周りの人を不快にさせないために、とても大切です。次のことを、毎日実践しながら身につけていきましょう。

### 姿勢を正そう

机と体の間をこぶし1つ分くらい開け、背筋をのばしましょう。両足はそろえましょう。



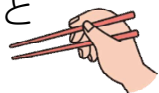
### 食器を持って食べよう

食器を持って食べると姿勢がよくなります。また、食べこぼしを防ぐことができます。



### はしを正しく持とう

はしを正しく持つと、つまむ・切る・さく・すくうなど、料理をきれいに食べることができます。



### ごはんとおかずを交互に食べよう

いろいろな食べ物を交互に食べ、口の中で混ぜ合わせることを、「口内調味」といいます。口内調味は、脳や味覚の発達を促すと言われています。



## 急に暑くなる5月こそ、熱中症対策を！

### こまめに水分補給を

のどが渇く前に、意識してこまめに水分をとるようにしましょう。

【水分補給のタイミング】起床時、運動時、入浴時、就寝前など こまめに。

【水分の種類】◎糖分や塩分のとりすぎにならないよう、日常生活では水やお茶を中心に。

◎激しい運動の後は、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。



## 生活リズムを整えよう！

毎日を健康に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養および睡眠をとることが大切です。日頃から規則正しい生活習慣を身につけましょう。

### 食事

食事をする時間を決めましょう。毎日同じ時間に食事をする事で、生活リズムが整うきっかけになります。



### 運動

外遊びや運動など、毎日適度に体を動かしましょう。食欲も増し、体力向上につながります。



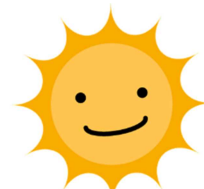
### 休養・睡眠

特に小中学生は、成長を促すためにも睡眠が重要です。用事は早めに済ませ、十分に睡眠をとるようにしましょう。



## 朝ごはんは3つの目覚ましスイッチ

オン



☆朝ごはんは、体内の3つのスイッチをオンにする食べ物や料理をバランスよく食べることが大切です。



### あたまのスイッチ「主食」

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるため、脳の活動力がアップします。



+



牛乳  
くだもの  
乳製品  
(ヨーグルトなど)



### からだのスイッチ「主菜」

朝食を食べると、体温が上昇して血流がよくなります。また、よく噛むことで脳や胃腸が刺激され、体を動かす準備ができます。



### おなかのスイッチ「副菜」

野菜類は、ビタミン、無機質、食物繊維を多くふくみ、目覚めた体の調子を整えます。また、排便を促し、おなかの中をそうじしてくれます。

