

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トすると同時に、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。



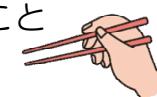
食器を持って食べよう

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

のどが渴く前に、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ことで、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。

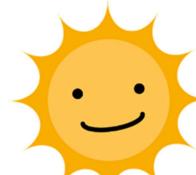


休養・睡眠

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。

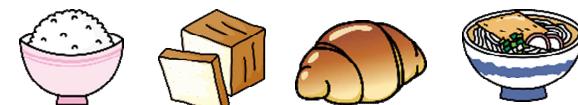


朝ごはんで3つの目覚ましスイッチ



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。



+



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、食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。また、排便を促し、おなかの中を整じしてくれます。

