



給食だより



平成 29年 5月

吹く風が爽やかな、過ごしやすい季節になりました。新学期が始まり早くも一ヶ月、少しずつ新しい学級に慣れてきたようですね。緊張がほぐれ、ほっとすると同時に季節の変わり目で疲れも出てきますので、体調管理をしっかりしましょう。また、運動会の練習も始まりますので、朝食は必ず食べて登校するようにしましょう。



今月の給食目標

楽しい雰囲気ですごす食事をしよう



なぜマナーが必要なの？

他の人への「思いやり」と食べ物や労働への「感謝の気持ちを表す」ために必要です。
一緒に食事をする人に、不愉快な思いをさせないで、しかもスムーズに食事できるようルールを守ることが大切です。
今のうちに正しいマナーとコミュニケーション能力を給食の時間を通して身に付けましょう。



食事にふさわしい会話とは？

口に食べ物が入ったままで、おしゃべりするのはマナー違反です。
しかし、その場に合った楽しい会話をしながら食事をする「からだ」だけでなく「こころ」も満たされます。一緒に食事をする相手のことを考えて、会話の内容を考えましょう。



食べ方のお手本



背筋を伸ばしましょう。



お茶わんをきちんと持ちましょう。



はしを正しく使いましょう。

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

おはしの言い伝え

おはしは昔から、「神様が降りてくる神聖な通り道」とされています。ですから、「亡くなった人の御前に供えるごはんには、はしを立てる」のです。おはしは大切な、料理を食べる道具です。きちんと扱いたいものですね。



朝ごはんを食べよう！

運動会練習が始まるよ！

毎日三食しっかり食べることが健康の基本です。一日のスタートとなる朝ごはんは特に大切です。

朝ごはんの効果

- 一日の最初の栄養補給です。頭がすっきりして、集中力がアップ！
- きちんと食べれば、排便も規則正しくなります。毎日おなかスッキリ！
- 朝食をとることで、睡眠中に下がった体温が戻ります。体もシャキッ！



英語で食育

「breakfast」は英語で朝ごはんの意味です。単語を分けると、「break」は「壊す」、「fast」は「断食」という意味になります。これは、夜眠っている間は食事ができない状態が続く、その「断食状態」を、朝食をとることでやぶる＝「断食を壊す（breakfast）」と表現したことからできた言葉なのです。睡眠をとった後は、しっかり朝ごはんを食べておきましょう。

スポーツと牛乳

牛乳は栄養が豊富で、特に成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また、牛乳は、スポーツをした後に飲むと傷んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動＋牛乳」の習慣が熱中症の予防に役立つこともわかってきました。

成長期だけの特権！



骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しく、成長期の「カルシウム貯金」が大切です。

運動後の体のケアに！



激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的にはたらくといわれます。

暑さに負けない体づくりに！



血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めると、暑さに強い体になります。過ごしやすい春から「運動＋牛乳」の体づくりに夏の暑さに備えましょう。運動後 30 分以内に飲むのがおすすめです。

もっと食生活に取り入れよう！



「牛乳は学校で飲むもの」と思っていませんか。家でも食事やおやつに牛乳や乳製品を取り入れましょう。「牛乳＝太る」というイメージがありますが、それは誤りです。よく飲む人ほど体脂肪率が低いという調査結果もあります。

※牛乳・乳製品にアレルギーのある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海藻類などでカルシウムを補給しましょう。