

生活リズムをととのえよう

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時期は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかつたりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。

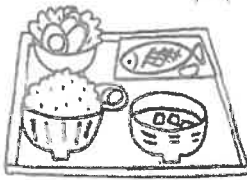


1日を元気にスタート！！

朝食・昼食・朝ごはん

朝ごはんを食べずに登校して、お腹がすいて勉強や運動に集中できずにボーっとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか？朝ごはんは眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。

朝食・昼食をしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう！



3つのスイッチON！

主食	主菜	副菜
<p>ごはん・パン・麺等</p> <p>脳にエネルギー補給</p> <p>↓</p> <p>集中力アップ！</p> <p>～脳のスイッチON～</p>	<p>魚・肉・卵・大豆製品等</p> <p>体温が上がる</p> <p>↓</p> <p>元気に運動！</p> <p>～体のスイッチON～</p>	<p>野菜・果物・きのこ等</p> <p>腸が活発になる</p> <p>↓</p> <p>排便を促す！</p> <p>～おなかスイッチON～</p>

子ども達は、給食当番がんばっています！衛生にも気をつけるように、指導しています。お家でも、きれいなハンカチやマスクの用意、つめを切るなどご協力をいただければ…と思います。

みじたくをきちんとしよう！



正しい食事の仕方を身につけよう

みなさん、給食の時間を楽しく過ごしていますか？給食だけではなく、お箸も上手に使うときにはマナーがあります。もう一度確認してみましょう。またバランスのよい食事をとることも、正しい食事の仕方の一つです。



心を込めてあいさつをしよう！



いただきますの意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味だけではなく、動物や植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。



ごちそうさまの意味

食べものには、食材を育てる人、喜んでくれる人、調理してくれる人など、たくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」を言きましょう。

食事時間はこう過ごそう！

せすじの背筋を伸ばし、しよつき 食器・はしはきちんと持つ

た 食べるときは口をとじ、よくかんで食べる

しよくじ 食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気です

かんしゃ きも 感謝の気持ちをもち、なるべく残さず食べましょう

はしの持ち方レッスン！

