給食だより

令和３年５月号
下妻市立大宝小学校

木々の葉がみずみずしく輝くさわやかな季節になりました。新学期が始まり、もうすぐ１ヶ月がたちます。この時期は新しい環境の中でたまった疲れが出やすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

◆◇食事マナーを守って楽しく食べよう◇◆

正しい食事マナーを身に付けることは、家族や友達と食事を楽しむために大切です。普段の食事が下のようになっていないか、思い出してみましょう。

ちょっと待って！ それは食事マナー違反！

食事中にふさわしくないことを話す

食事中に勝手に席を立つ

ふざけながら食べる

早食い競争をする

食器の音を立てる

口に食べ物が入ったまま話す

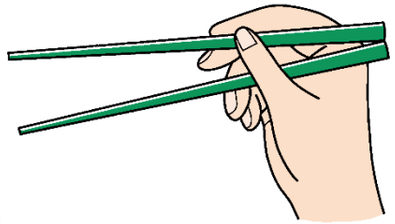
5月5日はこどもの日

５月５日は「こどもの日」です。こどもの日は「端午（たんご）の節句（せっく）」や「菖蒲（あやめ）の節句（せっく）」とも言われ、子どもの成長と幸せをお祝いする日です。新芽が出るまで古い葉が落ちないことから縁起（えんぎ）の良いとされる柏（かしわ）の葉（は）を使った「柏餅（かしわもち）」を食べたり、厄（やく）をはらう菖蒲（しょうぶ）の葉（は）を浮かべたお風呂（菖蒲湯（しょうぶゆ））に入ったりする風習があります。

こまめに水分補給しよう

１日に必要な水分はおよそ1.5 リットル。スポーツ飲料には糖分が多いため虫歯や糖のとりすぎに注意が必要です。普段の水分補給には水やお茶などがオススメです。
スポーツ飲料は運動時等に！

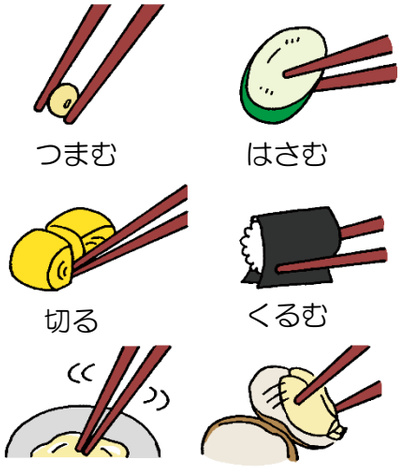
はしを正しく持とう！



はしと日本人

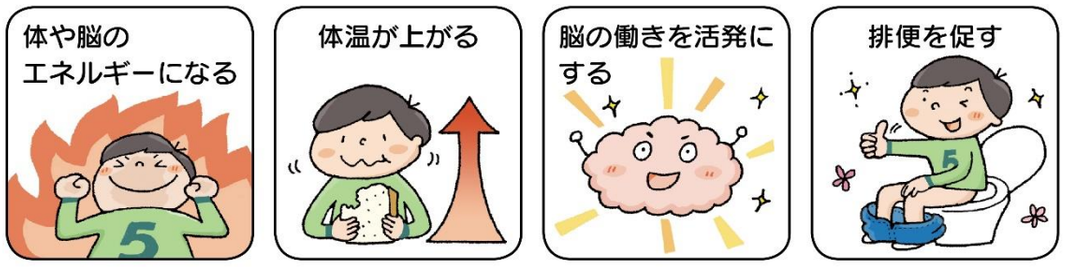
食事にはしを使う国は、中国や韓国など複数ありますが、これらの国はスプーンなどの他の道具も一緒に使います。日本では純粋にはしのみを使って、独自のはし文化を築いてきました。これからも日本の伝統文化を大切にしていきたいですね。

いろいろな使い方ができるよ！



はしは、つまむ、はさむ、切るなどいろいろな動作をすることができます。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくとエネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温を上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、集中力の低下や、イライラしやすくなるなど、心身の不調の原因になります。１ 日を元気に過ごすためにも、朝に少しでも食べる習慣を身につけましょう。