

給食だより



さわやかな風が心地よく、新緑がまぶしい季節となりました。

新学期開始から1ヶ月が過ぎ、学校生活にも慣れてきた頃と思いますが、疲れが出てくる時期でもありません。次の日に疲れが残らないように早寝・早起き・朝ごはんを基本に規則正しい生活を心がけましょう。

今月の給食目標

「給食」が楽しいものになるように工夫しましょう

給食時間は、友達や先生と和やかに過ごせるように、身の回りの整理・整頓や話題に注意して食事するようにしましょう。

- ① 机の上をきれいに拭く、ゴミを拾う、手を洗う、換気をするなど食事にふさわしい環境づくりをしましょう。
- ② 準備を早く終わらせて、余裕がある食事時間を確保するために、給食当番に協力しましょう。
- ③ 大声で話したり、歩き回るなどせず、マナーを守って食事をしましょう。
- ④ また、今回はいくつかある食事のマナーの中から箸のマナーについて3点お話しします！！

☆持ち箸☆

箸を持ったまま、その手で器を持つこと。無意識についやってしまいそうですが、箸はいったん置いてから器を持つようにしましょう。

☆迷い箸☆

どれを食べようか迷い、箸を料理の上で動かすこと。「どれがおいしいかな？」と探っているように見えて失礼になる場合があります。

☆探り箸☆

鍋や汁物、煮物などの料理の中身を箸で探ること。何が入っているか気になったり、好みの具材から食べたい気持ちもわかりますが、箸で料理をかき回すのは、周囲の人に不快な思いをさせてしまいます。

塩竈市学校給食栄養士会コラム

朝ごはんはなぜ大切なの??



なぜ朝ごはんが大切といわれているのでしょうか？それは、元気な一日のスタートに欠かせないものだからです。朝ごはんを食べることは、以下のように体にとって良いことづくしです！

1日の始まりのエネルギー元になる!

脳は寝ている間も活動を続けているので、朝起きたばかりは、エネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べて、まずは脳や体を起こしましょう。



午前中元気に活動できる!

朝ごはんを食べてエネルギーが補充されると、体温が上昇し、体をよく動かすことができます。



集中力がアップ!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとしたり、集中できなかったりします。朝ごはんを食べることで脳が起きて、集中力がアップします。



生活リズムが整う!

朝ごはんに限らず、1日3食の食事を摂ることで、生活リズムが整います。生活リズムを整えたいときは、まず朝ごはんを食べる習慣をつけるようにしましょう。



朝ごはんが大切なのはわかっているけど、時間がなくて…という方は、前日の夜に朝ごはんの下ごしらえをしておきましょう。みそ汁の具を切る、サラダを盛り付けておくなどするだけで、朝の時間に余裕がもてます。

これまで朝ごはんを食べる習慣がなく、急に食べ始めるのは大変だという方は、まずは野菜ジュースを飲んだり、果物を食べたりするところから始めてみてはどうでしょうか？慣れてきたら、少しずつ食べる量を増やしていきましょう。