

いただきます！



おうちのちと読みましょう！

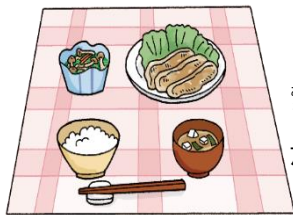
磯辺小学校 食育だより No. 2

令和4年 5月9日

新年度が始まって、1か月がたちました。みなさんも新しい環境に慣れてきた頃でしょう。

今月は体育発表会があります。みなさんが、本番に向けて力を発揮できるように、1日3食しっかり食事をとって、体調管理を行いましょ。

主食+主菜+副菜+汁物をそろえよう



「栄養バランスよく食べよう」と言われても、どうしたらいいの？と思う人が多いいと思います。そんな時は、『主食+主菜+副菜+汁物』をそろえることを意識すると、簡単に「黄・赤・緑」の3色そろった食事がとれます。

主食からはごはんやパンなど、黄色のエネルギーのもとになる食べ物を、主菜からは肉や魚など、赤色の体をつくるもとになる食べ物を、副菜と汁物からは野菜など、体の調子をととのえるもとになる食べ物をとることができます。

おうちでも、『主食+主菜+副菜+汁物』をそろえることを意識して、栄養バランスのよい食事を心がけてみてください。



食事のマナーについて、できているかな？



食事の正しい姿勢のポイント

1. 背すじはピンとのばして、いすにもたれかからないようにしよう
2. いすに深くすわるようにしよう
3. 机と体の間はこぶしひとつ分あけるようにしよう
4. 両足はゆかにつけるようにしよう

正しい姿勢で食事をするので、食べたものがしっかりとおなかに届きます。さらに、食べ物の栄養を体中に運びやすくすることができ、みなさんの成長を助けることができます。

正しい姿勢をマスターして、おうちでも学校でも、かっこよく食事ができるといいですね。

マナー違反は誰でしょう？

右の絵で、マナー違反をしている人を見つけれられますか？

正解は①、②、④です。

①は、食事中に席を立っています。食べ終わるまでは、席について食事をしたいですね。

②は、いすを後ろに傾けています。このような姿勢で食べるといすが倒れてしまい危ないです。

④は、口に食べ物が入ったまましゃべっています。

周りにこぼれてしまうので、食事中はしずかにしましょ。

