

いただきます！



おうちの方と読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 2

令和3年 5月 7日

わかばがキラキラと輝き、初夏の訪れを感じる季節となりました。子どもたちも学校生活に慣れてきたようです。運動会の練習も始まります。規則正しい生活を心がけましょう。

食事のマナーを守ろう

食事のマナーを身につける理由は、食事をスムーズにするためと、他の人に嫌な思いをさせないためです。みなさんは、どうですか。給食の時間などふり返ってみましょう。

1 良い姿勢で食べる

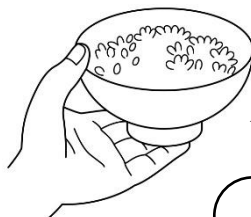


☆背すじピン、かかとピタッ☆

- 1 いすに深く腰をかける。背すじは、ピンとのばす。
(そうすると後ろを向いたり、机の横から足がはみ出たりすることもありません。=背すじピン)
- 2 ひじはつかない。
- 3 足はそろえて、かかとは床にくっつける。(かかとピタッ)
- 4 机とからだは、にぎりこぶしひとつぶん。

2 食器は、正しく持つ

食器は手をそえるか、持つようにしましょう。食べこぼしを防ぐことができます。食事時の姿勢も良くなります。



食器は、親指をふちにかけて、4本の指の上のせるようにしましょう。

3 食器の置き方も確認

食器の置き方にもきまりがあります。

主食は、左に置きます。これは、パンやめんの日も同じです。



給食では、汁ものの上に牛乳を置くようにしましょう。おかげで用の食器は、真ん中に置きます。



汁ものは、右に置きます。

運動会を全力でがんばるために

～本番で練習の成果を十分に発揮するためには～

規則正しい生活が基本です。まずは、1日のエネルギー源である朝ごはんをきちんと食べましょう。早く寝て、体をしっかり休めることも大切です。早く寝れば、早く起きることができます。日頃から、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけるようにしましょう。



水分補給はこまめに！！

練習中や終わった後には、こまめに水分補給をしましょう。

自分で思っているより体の中の水分は不足しています。

