

5月

きゅうしょくだより

令和 7 年 4 月 30 日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
栄養士 保坂 早紀

新年度が始まって1か月が過ぎました。新しいクラスには慣れてきたでしょうか。疲れがたまってくる頃でもあり、体調を崩すこともあると思います。早寝・早起きを心がけて3食しっかり食事をして、十分な休息をとりましょう。



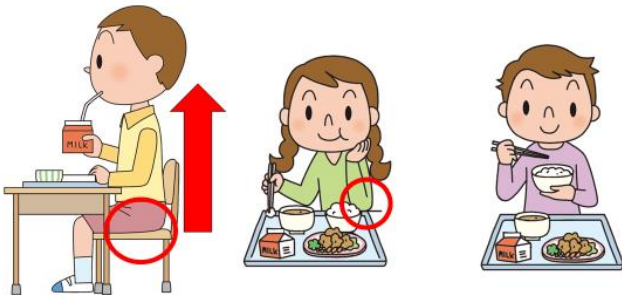
食事のマナーを身に付けよう

人と食事をする際には、その場にいる人の誰もが気持ちよく、楽しく過ごしたいものです。そのためには、食事のマナーを守ることが必要になります。

食事のマナーには、食事をする姿勢、箸の持ち方、食器の持ち方、話題、声の大きさなどがあります。5月は、食事のマナーに気を付けながら給食を食べます。ぜひご家庭でもマナーについて話題にしながら食事をしてみてください。ご協力をお願いします。

給食指導日に、以下の事を全クラスで指導予定です。ご家庭でもぜひお話しいただければと思います。

意識しよう！～食べる時の姿勢編～



意識しよう！～食器の置き方編～



意識しよう！～食器の持ち方編～

茶碗やお椀には、「糸底」という部分があります。4本の指に糸底をのせて、親指でふちを支えます。

大きな器は持ちません。お盆の上に置いたまま、はしを持っていない手だけ皿にそえます。



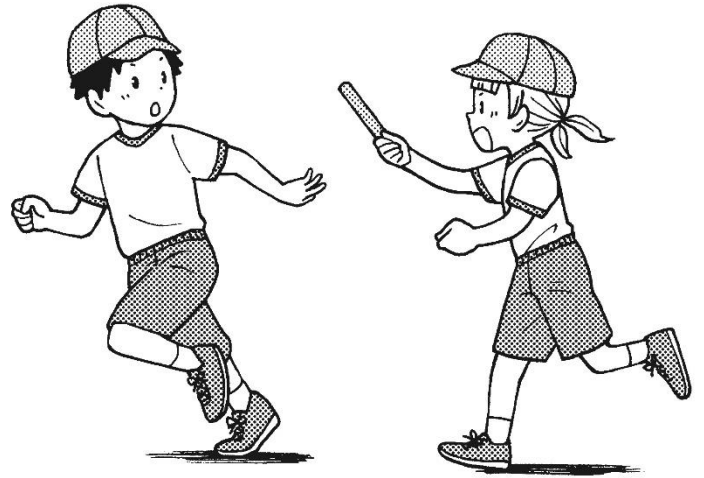
食事のマナーは世界共通…？

食べ方のルールやマナーはさまざま！



しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。

そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。

