



食育だより ~2月号~

暦の上ではもうすぐ立春。少しずつ春の訪れを感じる時期です。年度末、進学・進級も近づいてきましたが、冬の終わりに病気などにかからないよう規則正しい生活を送りましょう。

●こんげつのめあて●

食事のマナーを考えて食事をしよう



食べるときの姿勢は？

食事中は、姿勢よく食べるのがマナーです

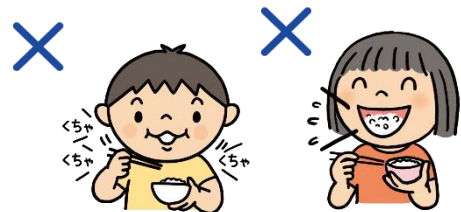
ひじは、机につかないでね。

背筋は、のばしてね。

机にひじをついたり、背中を丸めて食べると、見た目が悪くだけでなく、胃が押されて、食べ物の消化も悪くなります。よい姿勢で食べましょう。



くちは、とじて食べるのが、マナーです



食器の持ち方は？

マナーをまもり、まわりのひとがいやなきもちになることはしないでね。

お茶わんやおわんは、きちんと持って食べるのがマナーです

食器の持ち方

親指は、わんのへりにかける



他の4本の指をそろえて、わんの底(糸底)のをせる

ごはん・しる物の食べ方

ごはん

お茶わんを、口に近づけて食べる



しる物

おわんのへりに、口をつけて飲む



きちんと持って食べると、食べやすくなり、見た目もきれいですよ。

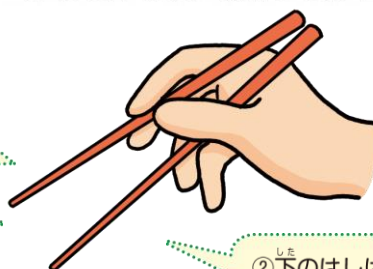
正しいはしの持ち方

はしを、正しく持つと、上手に使えるようになります

①上のはしは、えんぴつを持つように持つ



③使うときは、上のはしだけを動かして下のはしは動かさない



②下のはしは、親指のつけねと薬指のつめの横に、のせる

はしを正しく持つことが、食べやすさにつながり、きれいに食べることもつながります。



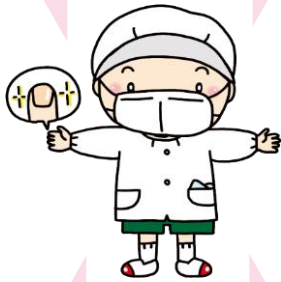
おいしい給食～ポイントは準備の仕方～

寒い季節だからこそ、温かいものは温かいうちに食べたいものです。みんなで協力して準備ができると、教室にワゴンが届いてからおよそ10分で準備ができます。食べる時間を長く取れるように、みんなで工夫をしてみましょう。おうちでも自分ができることを見つけてお手伝いをしましょう。

給食当番さんのお仕事のポイント！

かみの毛はまとめて
ぼうしの中に

てあら
手洗いのあと、
みしたく
身支度をととのえます



みじか
つめは短く

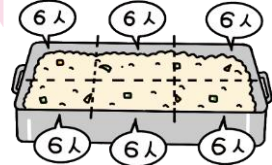
くち はな
マスクは口と鼻が
かくれるように

えいせい
衛生的に配ぜんするためにも、
くぼ
配っている間はおしゃべりをし
ません。当番さんにも必要な
こと以外は話しかけないでね



給食当番さんに「これ、なに～？」
と話しかけるのはやめてね。
献立表を見ればわかるよ

ひとりぶん
1人分がどのくらいになるか、
けんとう
見当をつけてから盛り付けま
しょう。算数のかけ算・割り
算・分数が使えるよ



汁の中の具は底に
たまりやすいよ。
かきまぜながらよ
そうといいね



あなたの「腸」は健康ですか？

腸の役割（はたらき）

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。

腸は第三の脳

～腸内環境を整えよう！～



脳との密接なつながり

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
--------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

※健康な腸であるために大切なことは、ストレスをためないことです。昼に体を動かし（運動）、夜はしっかり休む（休養、睡眠）といったメリハリのある生活を心がけましょう。