

2月 食育だより

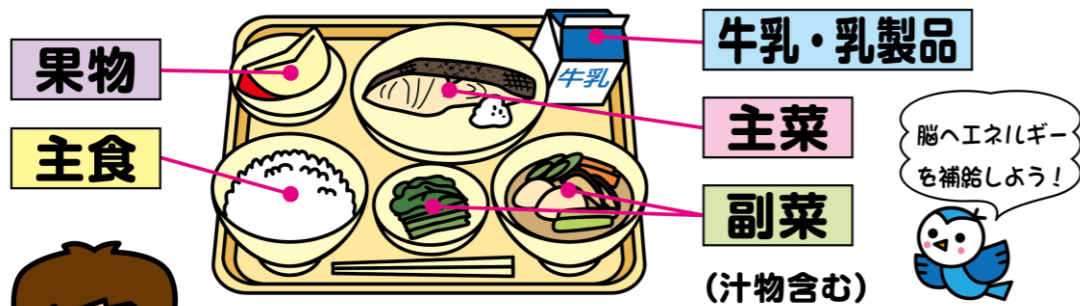


池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和6年2月 第105号

暦の上では春となりましたが、まだまだ厳しい寒さが続きます。栄養バランスのよい食事や手洗いの徹底、十分な睡眠、換気などを意識して行い、体調を崩さないように注意して過ごしましょう。

集中力を高める食事とは？

受験や学年末テストの日が近づいてきました。試験に向けて、各学年のまとめをしたり、3年間の努力の成果を発揮するためには、まず体調を整えることが大切です。勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから始めましょう。一日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中です。朝ごはんを食べて、脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

夜食の食べ過ぎに注意しよう！

夜遅くまで勉強をしていると、夜食を食べる人もいるかと思いますが。夜食を食べることは悪いことではありませんが、夜遅くの食べ過ぎや、脂質の多いもの(揚げ物など)は、胃や腸に負担がかかり、次の日の朝ごはんが食べられなくなってしまうます。また、体内に脂肪が蓄積されやすくなるため、肥満の原因になることもあります。夜食を食べる時は、寝る直前を避け、食べ過ぎないようにしましょう。

～夜食にオススメの食べ物～



食事のマナーを見直そう！

給食時間に、姿勢が悪い人や、お箸を正しく使えていない人を見かけます。正しい食事のマナーを知らないと、困ることがあるかもしれません。自分の食事を振り返り、今のうちに正しく身につけておきたいですね。

<p><input type="checkbox"/> 食事の挨拶はできていますか？</p> <p>食事の挨拶には、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか？</p> <p>おわんの持ち方</p> <p>ご飯は左側、汁物は右側、おかずは奥に置くのが基本です。</p>	<p><input type="checkbox"/> お箸を正しく持っていますか？</p> <p>上の箸だけを動かす</p> <p>「嫌いばし」と呼ばれる、お箸のマナーにも気をつけましょう。</p>
--	--	--

食事中的「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、足の上に手を置いていたり、机の下に手を入れている事はないですか？ 日本では、ご飯や汁物の入っているお椀などは、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは机の上に置いたまま、手を添えて食べましょう。

お椀の持ち方

4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。

お皿を机の上に置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気をつける。
- お椀は手に持って食べる。
- 机とお腹の間はにぎりこぶし一つ分あける。
- 足の裏は床につける。
- 口を閉じて、よくかんで食べましょう。クチャクチャと音を立てたり、食べ物を口いっぱい詰り込み過ぎたりしない。
- いすに深く座り、背筋を伸ばす。
- 机にひじをつかない。