

# 5月 食育だより

令和5年 5月 19日(金)  
鹿町江迎学校給食センター  
栄養教諭 石田 美穂

新学期が始まり、もうすぐ2ヶ月が過ぎようとしています。児童・生徒の皆さんは、学習や運動に励んでいることだと思います。新しい学級に慣れてきたこの時期は、気温の変化が激しく緊張の糸がほぐれることもあり、体調不良を訴える人がでてきます。

これから楽しい行事が盛りだくさんです。早寝、早起き、朝ごはん、生活のリズムを整え、楽しい学校生活を送るようにしましょう。

## 食事のマナーを守りましょう

食事中は、その人の人間性が出やすく、食べている姿は意外と人に見られています。社会に出て、食事のマナーで恥ずかしい思いをしないために、今のうちから正しいマナーを身に付けるようにしましょう。

食事マナーを身に付ける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方があります。また、楽しい気分で食事することは、食べ物の消化吸収をよくしてくれます。

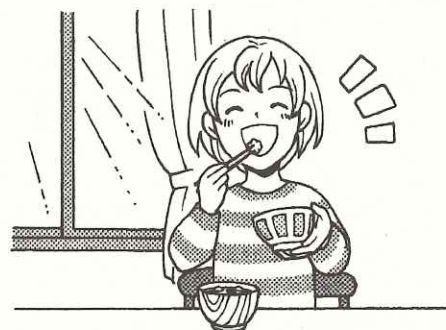
### ☑ チェックしてみましょう!

- 背筋が伸びている
- ひじをついていない
- 足がそろっている
- 食器をもって食べている
- 音をたてて食べていない
- 食べ物を口に入れたまま喋っていない
- ガチャガチャと音をたてて食べていない



食事のマナーについては学校で指導をしていますが、習慣付けるためにご家庭でも声かけをお願いします。黙食は少しずつ緩和されていますが、声の大きさや、食事中の会話の内容についてなど、周囲の人に配慮したマナーを守って、食事を楽しんでほしいと思います。

## 1日は朝ごはんから始まる

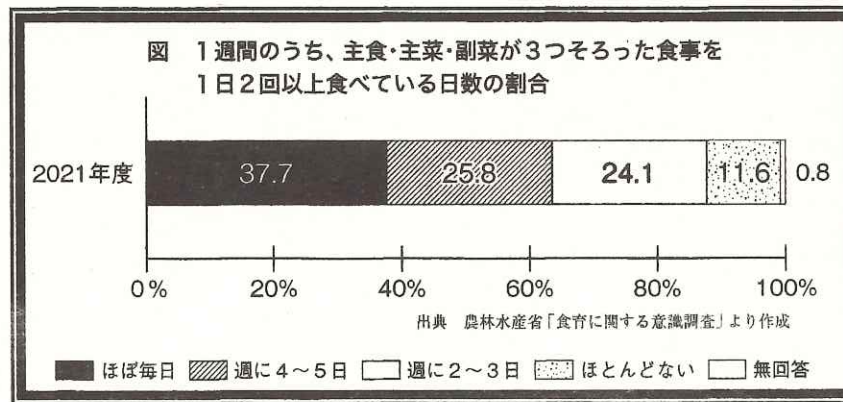


朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

### 朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。



主食・主菜・副菜が3つそろった食事を1日2回以上、ほぼ毎日としている人の割合は、2021年度は37.7%でした。

第4次食育推進計画では、2025年までにこの割合を50%以上にすることを目標としています。