

きゅうしょくだより 5月

令和7年4月30日
墨田区立二葉小学校
校長 由良 隆

新学期が始まり、1か月が経ちました。新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって現れやすい時期です。朝昼夕の食事を規則正しくとると、生活リズムが整えられ、心と体のバランスが整います。暑い日も増えてくるので、体調に気を付けて過ごしましょう。

朝食をとって1日を元気に過ごそう！

朝食は、1日の元気の源です。朝食をとると、午前中に活動するための準備が整います。朝食を抜いてしまうと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。1日元気に過ごすために、朝食をとるように心がけましょう。

朝食で3つのスイッチオン

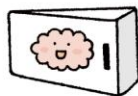


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



がっ きゅうしょくもくひょう
5月の給食目標『食事のマナーを身に付けよう』



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。

食器の持ち方や姿勢などのマナーに気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないことが大切です。学校ではお友達と、家庭では家族と楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

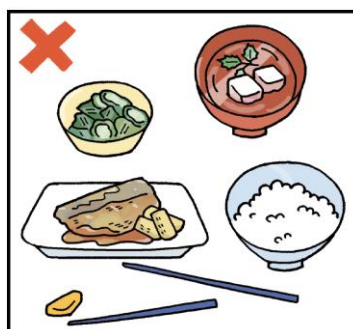
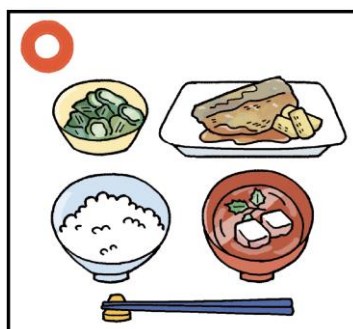
背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



和食の食器の並べ方



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

国がかわるとマナーもかわる

日本と韓国はどちらもはしを使って食べますが、日本は器を持ち、多くの料理をはしだけで食べるのに対して、韓国は器を持たず、はしはおかずだけで、ごはんや汁物はスプーン（スッカラ）を使います。

国によって文化が異なり、食事マナーもかわるのです。



世界には
いろいろな
マナーがあるよ

