

# 食育5月

## だより

和木町立学校給食センター  
栄養教諭 河口静佳



若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

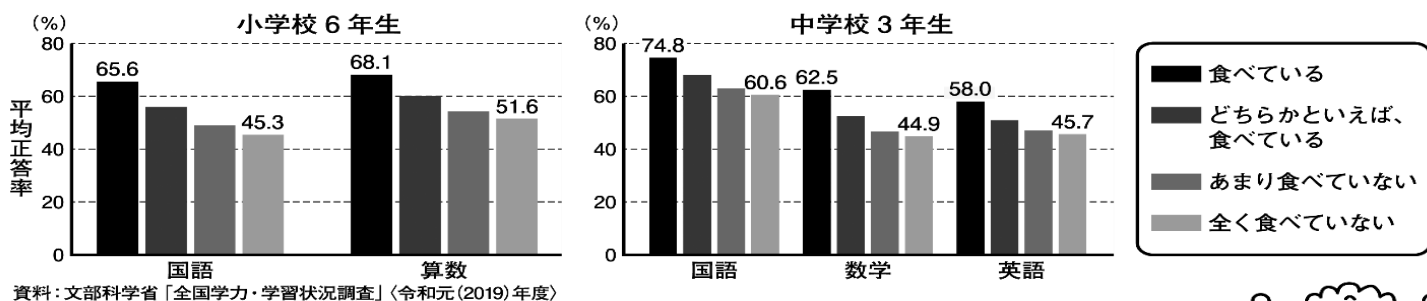


## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



## 朝ごはんをステップアップ!

### 食べる習慣がない人

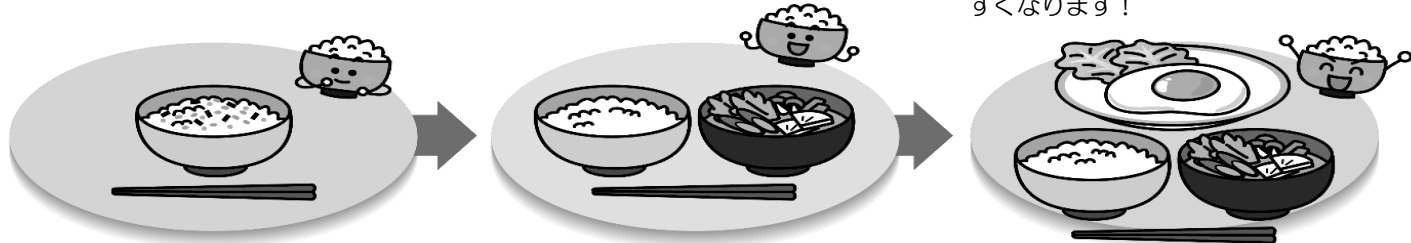
まずは、主食を食べることを目指しましょう。

### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



## 正しい食事のマナー、できていますか?

### ★食器の並べ方

正しく食器を並べることで、食べやすい場所に食器が置いてあるため、スムーズに食器を持つことができます。

奥におかずのお皿を置きます。



当たって倒れないように奥に置きます。利き手側に置くと取りやすくなります。

手前の右側に置きます。

一番持つ回数の多いごはんは左手で持ちやすいよう手前の左側に置きます。

ごはん

汁もの

手前に置きます。すぐ持てるよう持ち手を利き手側にしておきます。

