

給食だより 5月

令和3年5月
ひたちなか市立
学校給食センター

5月の目標 食事のマナーを 身につけよう

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも、新たな環境に少し慣れてきたのではないのでしょうか。しかし、疲れがたまってくる時期でもあります。5月はゴールデンウィークなどもあり生活リズムが乱れやすいので注意が必要です。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

食事のマナーを身につけよう

食事をする際に、肘をついたり、口に食べ物をいれたまま話したりしてはいませんか。こうした食事マナー違反は、一緒に食事をする人を不快にさせてしまいます。みんなが気持ちよく食事をするためには、一人ひとりが食事マナーを意識することが大切です。ぜひ、ご家庭でも、普段から食事マナーについて話題にしてみてください。

1. 食器やはしを正しく持ちましょう



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹に器の底をのせます。親指は、器のへりにかけます。



上のはしは、鉛筆を持つように持ち、下のはしは、親指の付け根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。

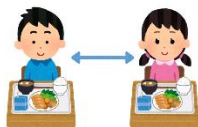
2. 正しい姿勢で食べましょう

机に向かってまっすぐに座り、背中を伸ばして食べましょう。足の裏を床につけると、しっかり噛んで食べることができます。

3. 食べ物を口に入れたまま話さないようにしましょう

4. まわりの人と距離をとって食べましょう

新型コロナウイルス感染予防のため、給食時間など、大人数で食事をするときは、距離を保って静かに食べるようにしましょう。



5. 食事が済んだら、きれいに片づけをしましょう

給食で使う食器やはしは向きをそろえてかごに戻しましょう。トレーや食器の間にストローの袋などが入らないように注意しましょう。

生活リズムと食事



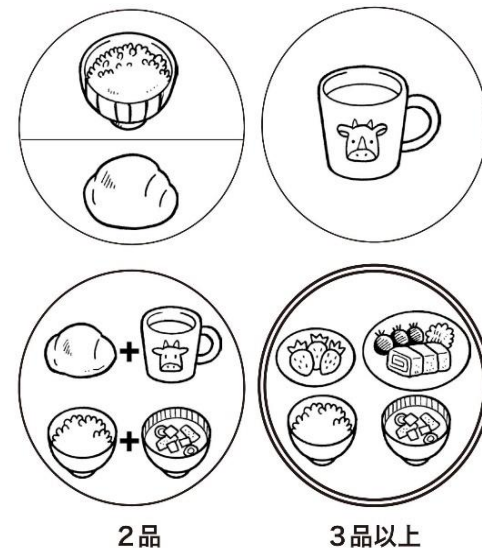
「早寝、早起き、朝ごはん」は、子どもたちの健やかな心と体を育て、豊かな学校生活を送る基本となります。また、食事内容も非常に重要です。**主食**（ごはん、パン）・**主菜**（肉、魚、卵、乳製品、大豆・大豆製品）・**副菜**（野菜、きのこ、海そう、くだもの）がそろった朝食を食べることによって、脳の働きを活発にして、集中力を高めます。

この機会に生活リズムと栄養バランスのとれた食事について、ご家庭で振り返ってみてください。

どんな朝ごはんを 食べていますか？

子どもたちは、学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝ごはんをしっかりと食べて登校することが大切です。

朝ごはんが「菓子パンだけ」や「ふりかけごはんだけ」にならないよう、もう1品増やすことを意識してみましょう。夕ごはんの残りを活用したり、そのまま食べられる果物やチーズを用意したりすると、手軽に1品増やすことができます。



端午の節句 (5月5日)



こまめに水分を 補給しましょう



端午の節句は、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

5月になると急激に気温と湿度が上昇することがあり、まだ身体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症が起りやすくなります。こまめに水分を補給し、脱水状態にならないように気をつけましょう。また、食事にも水分補給の役割があります。特に、朝ごはんは、夜に失われた水分を補う大切な食事になるので、汁物（みそ汁やスープなど）や飲みものを用意すると熱中症予防に効果的です。

