

食育だより

森中央小学校 2019年5月 発行
栄養教諭 衛藤ひろ子

新学期が始まって1ヶ月半が過ぎました。ここ数日、急に日中の気温が上がり、疲れが出ている人がたくさんいます。

食欲はありますか？ 夜はぐっすり眠れていますか？

「早ね・早起き・朝ごはん」をしっかり守って、元気にすごしましょう。



給食を通して伝えたいことがいっぱい！

給食の献立は、成長期の子どもたちに必要な栄養がとれるように考えることはもちろんですが、地元の食材を使うことで、地域や生産者のことを知ってもらったり、ラグビーワールドカップに向けて大分県内で試合を行う国々の料理を紹介したりしています。

コンテナ室前の掲示板では、毎月いろいろな掲示をしています。ちなみに今月は「マナー」についてです。おうちの方もいっしょに考えてみてください。

姿勢よく食べよう！



ついつい、こんな姿勢になっていませんか？

姿勢がよくなないと・・・

- ①胃の働きが悪くなる
- ②食べる気がなくなる
- ③まわりの人がいやな気持ちになってしまう

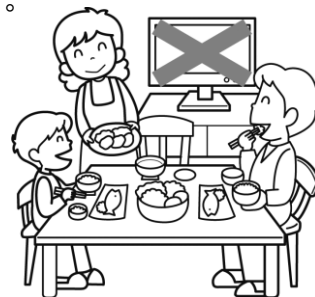
食事の時はテレビを消そう！

テレビを見ながら食べるのも体によくありません。私たちは、舌だけでなく、目や耳も使って食事を味わっています。おいしそうに盛り付けてあったり、いいにおいがすると「早く食べたいな」「おなかがすいたな」と思います。

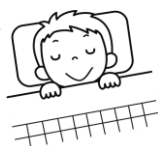
おいしいと感じるのは味だけではないのです。見た目やにおいからもおいしいと感じることができるのです。おいしいと感じると、だ液がたくさんでます。だ液は、食べものの栄養を吸収しやすくします。

ところが、テレビや本を見ながら食べたり、後ろや横を向いて食べたりしていると、食べ物を見ないで食べることになります。これでは、だ液があまりでないので、うまく消化吸収されません。食べる時の姿勢だけで、私たちの体を健康にするか、弱い体にするか影響するのです。

食事の時は、テレビを消して今日の出来事などを話しながら楽しい時間にしてください。



はやね
早寝



はやお
早起き



あさ
朝ごはん

