

# カラダへの贈りもの

～ 大增中 食育レター ～

4月号

H30.4.9

大增中給食室  
発行

## 朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんを食べないと、

- ・発達・成長期の子どもたちが十分な栄養量を確保しにくくなります。
- ・体温が上昇せず、脳が十分に働きにくくなります。
- ・血糖値が下がり脳の摂取中枢が刺激され、「食べたい」というからだの要求と、現状では食べられないという落ち着きの悪い状態となります。



### 早起きは健康への第一歩、朝ごはんは1日の活力源

朝30分早く起きることから始めてみましょう。成長期の子どもたちにとって、3度の食事は欠かすことができません。バランスのよい朝食をおいしくきちんと食べるようにしましょう。

## 食事のマナーは身につけていますが

食事の前には  
手洗いをする。



「いただきます」  
「ごちそうさま」の  
あいさつをする。

いただきます



正しい姿勢で食べる。



はしやスプーン  
を正しく使う。



食べ物を口の  
中に入れてままで話をしない  
ようにする。



食事中は立ち  
歩かないように  
する。



## 食べることに 集中できるように

給食では、食べる時間が約20分です。お家でも遊びながら食べたり、テレビを見ながら食べたりしないで、食べることに集中できるような雰囲気を作って下さい。

## 食べ物を大切に 心を育てましょう

食べ物は、たくさんの人の手を通して作られます。感謝の気持ちを持つように、お家でも折にふれて話してあげてください。好き嫌いしないように、家庭での調理の工夫も大切です。