



新緑が美しい、さわやかな季節となりました。新しい学年やクラスでの生活も1ヶ月が過ぎ、少しずつ慣れてきたころでしょうか。連休もあり楽しみがふくらむ5月ですが、季節の変わり目で、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れたりしてしまうことがあります。疲れをためないように、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあられたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

## 給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしよう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

### 大切な食事のあいさつ

## いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

## おはしを正しく持とう

日本の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、料理をきれいに食べることもつながります。はしを正しく持って、美しいはし使いをマスターしましょう。

### はしの持ち方 レッスン!

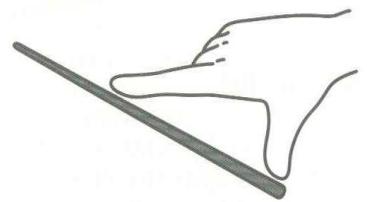
- えんぴつを持つように1本を持つ。
- 点線の部分にもう1本を入れる。
- 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

GOOD!

はしは日本の食文化です。大切に受け継いで伝えていきましょう。ぜひご家庭でも話題にしてみなさんで確認してみてください。

## ☆はしの長さ☆

はしの長さはいろいろあります。自分の手に合った長さのはしを選ぶと使いやすくなります。



親指の先から人さし指の先までの長さ（ひとあた）の1.5倍くらいの長さがよい。（親指と人さし指を開いて直角にする）



# 第2回 朝ごはんコラム 『朝食内容をステップアップさせよう』



第1回目の朝ごはんコラムでは、「朝ごはんの大切さ」についてお伝えしました。第2回である今回は、「朝食内容のステップアップ」についてお話ししていきます。

朝ごはんを食べない人にとっては、まず朝ごはんを食べる習慣を付けることがとても重要です。しかし、なんでもいいということではありません。朝ごはんを食べる習慣がついている人は、朝ごはんの内容にも目を向けてみましょう。

## Step1

朝ごはんを食べていない人は、主食を食べることからはじめましょう。



## Step2

主菜のおかずをプラスしましょう。



## Step3

副菜を追加しましょう。



## Step4

牛乳や果物もプラスすると、成長期に必要なカルシウムもビタミンも摂ることができます。



いちから作ると大変なので、夕食の残りをアレンジしたり、洗っただけで食べられるレタスやトマト、カット野菜などを常備しておいたり、バナナやヨーグルトなどのそのまま食べられるものをプラスすることもおすすめです。

ごはん・パン・めんなど

主食

主菜

卵・肉・魚・納豆など  
メインのおかず

牛乳やヨーグルト、果物などをプラスすることで、より栄養バランスがよい食事になります♪



副菜

野菜を使った  
おかず・汁物など

## ☆朝ごはんチェックリスト☆

- 朝ごはんを毎日食べている
- 主食・主菜・副菜がそろっている
- 果物を食べている
- 牛乳や乳製品を食べている
- よくかんで食べている

## ☆生活習慣チェックリスト☆

- 毎朝決まった時間に起きる
- 朝起きたら朝日を浴びている
- 運動をしている
- 夕ご飯を食べた後の夜食を食べない
- 十分な睡眠をとっている

朝ごはんを気持ちよく食べるには、生活習慣を整えることが大切です。すべてにチェックがつくよう、自分や家族の生活を見直してみましょう♪



次回のコラムは、歯と口の健康と朝ごはんについてお伝えします。お楽しみに♪



5月の茨城をたべよう♪ **キャベツ**



5月の学校給食のキャベツは、茨城県産の春キャベツを使用します。日本は南北に長く、季節ごとにいろいろなところでキャベツが作られ、私たちは年間を通してキャベツを食べることができます。茨城県のように、今が旬の春キャベツの葉の数は、冬キャベツより少な目で巻き方も柔らかい感じですが、歯ごたえは柔らかいのにシャキシャキとして冬キャベツとは違ったさわやかさがあります。旬の茨城県産の春キャベツをたっぷり味わってください。