



令和6年 4月30日

七尾市立石崎小学校

げんき 基本! 元気の基本!

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げんき す 毎日元気過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



あさ 効果 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

えいよう いしき 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれませんが。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p>	<p>+ 汁物</p>	<p>+ おかず(主菜)</p>	<p>+ 果物</p>
			<p>+ 牛乳・乳製品</p>

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



今月の給食じわもん

米 牛乳 豚肉 たまご さば さわら
米粉 さつまいも 小松菜 玉ねぎ
たけのこ にんじん チンゲンサイ



ぎょうじしよくをたのしもう



新しい学年が始まってから、1カ月がたとうとしています。友達もたくさんでき、それぞれの新しい環境に慣れてきたころではないでしょうか。

季節の変わり目である5月は、ゴールデンウィークもひかえ、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くずれてしまったりすることがよくあります。疲れをためないように『早寝・早起き』をし、『朝ごはん』をしっかりと食べて、毎日元気に登校しましょう。また、5月は、『八十八夜』や『端午の節句』といった習わしや、春祭りがあり、季節を感じながら、特別な食べ物を楽しむことができます。家族いっしょに、昔ながらの風習に親しむのもよい思い出です。

マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいは「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>	<p>はし渡し</p>

子どもたちは、正しいはしの使い方をしているおとなが身近にいと、自然にそのはしの使い方を学んでいきます。家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認し合ってみてはいかがでしょうか。