

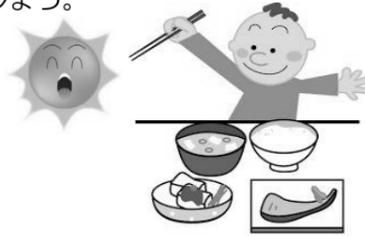
食育つうしん

5月

発行：大阪市立梅香中学校

吹く風もさわやかな季節になりました。木には、緑の葉が美しく茂っています。新学期が始まって、ひと月たちました。新しい学年・学級での生活には、慣れましたか。そろそろ疲れがたまる時期になります。栄養・運動・休養を基本にして体調管理に気をつけましょう。

朝食を食べよう



【朝食の働き】

①体を目覚めさせる

睡眠中に下がっていた体温がもどり、午前中集中して勉強や運動に取り組むことができます。また、胃に食べ物が入ることで、腸が刺激され、排便が促されます。

②体や脳へ栄養素を補給する

寝ている間もエネルギーを使うため、朝起きた時には体や脳はエネルギー不足の状態です。特に、脳がエネルギー源とするのはブドウ糖のみなので、糖質を補う必要があります。

筋肉や血のもととなるたんぱく質、無機質（ミネラル）やビタミンなどもバランスよくとりましょう。



③健康的な生活リズムをつくる

体には「体内時計」と呼ばれる機能があります。朝食を食べることによって生活リズムが整い、健康的に活動を始めることができます。



【朝食をとるためには】

①早寝、早起きをして、決まった時間に食事をとりましょう。

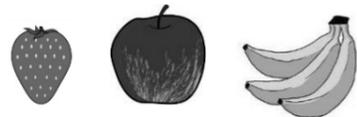
②夜食をひかえましょう。

寝る前に夜食やおやつを食べると、胃や腸に負担をかけ、朝食時に食欲がなくなります。寝る2時間前以降には、夜食等をひかえましょう。



【バランスの良い朝食とは】

「主食・主菜・副菜 + 汁物・飲み物」が理想です。



<p>主食</p> <p>ご飯 パン</p>	<p>主菜</p> <p>焼き魚 ウインナー</p> <p>目玉焼き 納豆</p>	<p>副菜</p> <p>おひたし 野菜いため</p> <p>サラダ</p>	<p>汁物・飲み物</p> <p>牛乳 スープ みそ汁</p>
-------------------------------	--	---	--

給食で食を考えましょう!!

食事のマナーについて考えよう

●みんなで準備しよう!

○全員



・指の間、手の甲、手首など、せっけんでていねいに洗い、清潔なハンカチでふく。

○当番の人



・帽子や三角巾、エプロン、マスクをつけ、身支度を整える。
・安全に運搬する。
・献立表やサンプルケースを参考に、盛り付け方・量などに気を付けて配膳する。

○当番以外の人



・机の上やまわりをきれいにして食事をする環境を整える。
・窓をあけて換気する。



・きれいに洗った手は汚さない。
・着席して静かに待つ。

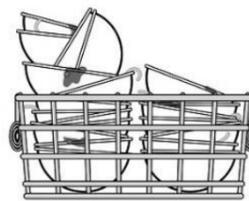
●楽しく食事をしよう!



・食事の前後にあいさつをする。
・食器に手を添える。
・机にひじをつかない。
・食べ物を口に入れたまましゃべらない。
・食事にふさわしい会話をする。
・好ききらいせず、残さず食べる。



●協力して片付けよう!



食器は、同じ種類の物をきちんと重ね、決められた場所に返却する。



配膳台や机の上が汚れていたらきれいに拭く。

☆食事のマナーを守り、気持ちよく給食時間を過ごしましょう!