

5月 食育だより

令和7年4月22日

高鍋東小学校 栄養教諭



新年度が始まってひと月が経とうとしています。新しいクラスでの生活に少しづつ慣れてきたところですね。4月の終わりから休みの日が続きます。いつもと生活のリズムが変わり、疲れが出てくる頃です。休みの日も早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。5月の後半から給食の時間が5時間授業後になり、給食までの時間が長くなります。朝ごはんをしっかりと食べて、学校へ登校しましょう。

元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムを整えるためのポイント



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたら、少しづつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



きゅうしょく

給食カードクイズ

ただ
正しい
のはどれ?

いか
しつもん
よ
以下の質問を読んで、
ただ
おも
え
正しいと思う絵カード
に○をつけましょう。

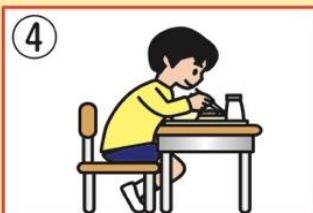
Q1 給食を食べる前にすることは?



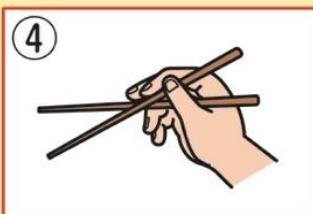
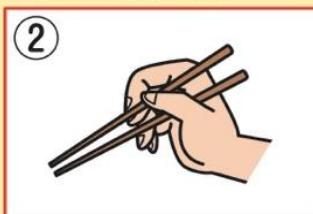
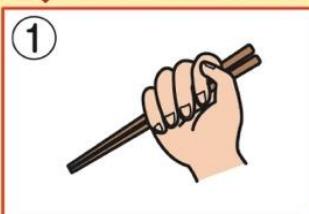
Q2 給食当番の身じたくで正しいのは?



Q3 食べるときの正しい姿勢は?



Q4 正しいおはしの持ち方は?



Q5 給食を食べ終わった後にはことは?



こたえ

Q1=②(食べ物にバイキンがつかないように、必ず手を洗いましょう。手を洗った後は遊びに行ったり、あちこちさわったりせず、教室に戻り静かに待ちましょう。) Q2=④(清けつな白衣を着て、マスクで口と鼻をおおい、髪の毛が落ちないよう帽子をかぶりましょう。) Q3=①(いすに深く腰かけ、背すじをのばし、おわんを持って食べましょう。ひじをついたり、足を組んだり、背中を曲げた食べ方は、正しい姿勢とはいえません。) Q4=②(②の絵と同じように持てていると、食べ物を上手にかむことができます。③のように、おはしで食べ物を刺してはいけません。) Q5=③(食べ終わったら、お友達の邪魔をしたり、ふざけたり、立ち歩いたりせず、みんなで協力して後片付けましょう。)