

# 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ず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。休みの日も早寝早起きを心がけ、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食べて、学校へ登校しましょう。



## げん き き ほん 元気の基本!

## はや ね はや お あさ 早寝・早起き・朝ごはん

### せい かつ 生活リズムを整えるためのポイント

<p>お 起きたら、 あさ ひ 朝日を浴びる</p>	<p>ちようしよく 朝食をよくかんで た 食べる</p> <p>ちようしよくこ 朝食後に、 しゅうかん トイレへ行く しゅうかん 習慣をつけま しょう。</p>	<p>ひる ま そと からだ 昼間は外で体を うご 動かす</p>	<p>しよく じ き 食事は決まった じ かん た 時間に食べる</p>	<p>はや 早めに ふ とん 布団に入る</p> <p>ね まえ 寝る前に、ゲーム機や み スマホを見る のはやめ ましょう。</p>
--------------------------------	--	---------------------------------------	--	---

あさ 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。

のう まずは、脳のエネル  
げん ぎ源となる糖質を  
おお 多く含むものを!



しよく 食欲がない人は、みそ汁  
ひと ぎゅうにゅう やスープ、牛乳などがお  
すいぶん すすめです。水分と一緒  
いっしょ にビタミンやミネラルを  
とることができます。



た 食べる習慣ができたなら、少しず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



5/5  
たん こ 端午の節句  
しろう ぶ せつ く (菖蒲の節句)



かしわもち

む しゃにんぎよう 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。



きゅうしよく

# 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。

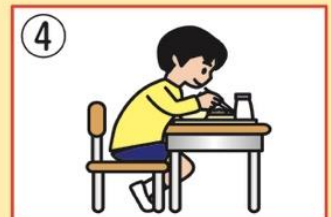
## Q1 給食を食べる前にすることは？



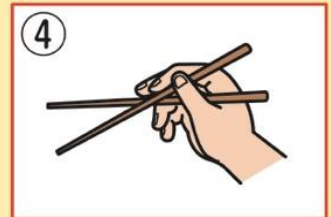
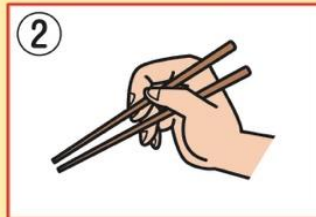
## Q2 給食当番の身じたくで正しいのは？



## 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することは？



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に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っていると、食べ物を上手につ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しましょう。)