

いただきます!

ごちそうさま!



# 食育つうしん 5月

2026年 金沢市立中央小学校

新学期が始まって1か月がたちました。新しい学年、クラスにも少しずつ慣れてくる頃ですが、疲れが出やすい時期でもあります。元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

しよくじ  
～食事のマナーを身につけよう～

## ●食器を正しい場所に置こう

食器を置く場所は決まっています。

ごはんは左側、汁物は右側、おはしは食器の手前に置きます。そして主菜と副菜のおかずはごはん和汁物の奥に置きます。いただきますを言う前に確認しましょう。



## ●楽しい雰囲気です食事をしよう

一緒に食事をする人と気持ちよく過ごすことができるように、口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう。相手が嫌だなど思うことはしないことも、みんなで食べる時のマナーです。



## ●正しい食器とはしの持ち方で食べよう

お茶わんは4本の指の上のせ、親指を茶わんのふちにかけてささえます。正しく持つことで食べこぼしを防ぎ、見た目も美しく見えます。



はしを正しく持つと手指の負担が減り、食べ物がつまみやすくなります。最初は難しいかもしれませんが、毎日練習しましょう。



5月は運動会がありますね。運動会で全力を出すためのポイントがあります。ぜひ参考にしてください。

# 運動会で力を出すために大切なこと

## 生活習慣

早寝



早起き

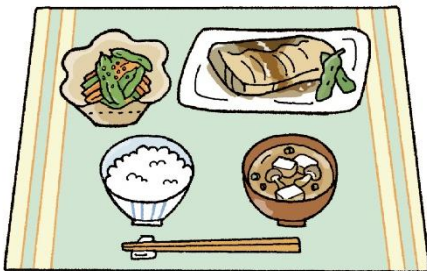


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力の低下や意欲の低下がおこります。また、疲れを速やかに回復させるためには睡眠も大切です。日頃から早寝・早起きの習慣を身につけましょう。

## 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなくバランスの良い食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるいろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。



## 水分補給



運動中の水分補給はとても大切です。「のどがかわいた」と思ってからでは遅い場合もあります。運動前後や運動中も、こまめに水分をとりましょう。

また、朝ごはんにみそ汁やスープなどを食べると水分・塩分と一緒に補給でき、熱中症予防になります。