

食育だより

保護者用

梅雨の時期は、体調を崩す人が増える時期です。また、気温や湿度が高くなると、熱中症も心配されます。学校でも、こまめな水分補給を徹底していく予定ですので、保護者のみなさまにはお手数おかけしますが、毎日必ず、水筒を持参させていただきますようお願い致します。

食卓は食育の宝庫です！

はしの持ち方や食事のマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切にする心を育てるのが「食育」です。楽しく食卓を囲むだけでも子どもたちにとって大切な経験になります。各家庭でも日常の会話の中に「食」についての話を取り入れてみてはいかがでしょうか。今月は、マナー違反の箸の使い方について紹介します。

親子で確認！マナー違反のきらいばし



一緒に食事をする人に不快な思いをさせてしまう箸の使い方を「きらいばし」と言います。こんな使い方をしていないか親子で確認してみてください。



<p>さ 刺しばし</p>	<p>よ 寄せばし</p>	<p>まよ 迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>なみだ 涙ばし</p>	<p>も 持ちばし</p>	<p>さく 探りばし</p>	<p>わた はし渡し</p>

給食だより

令和3年6月1日
相馬市立日立木小学校
～ 6月号 ～

児童用

せすじ 背筋をピン！ おなかにグー！ りょうあし 両足ペタンで食事をしよう！

ただ正しい姿勢で食事をしていますか？よい姿勢を意識してみましょう。

よい姿勢をつくるためのポイント



ピン！ グー！ ペタン！



考えてやってみよう！ じぶんでちょう ちょうしょく みなお 自分手帳で朝食を見直そう！

6月14日(月)から18日(金)までの一週間「朝食について見直そう週間運動」を行います。

朝食は、体・脳・おなかのスイッチになるため、バランスよく食べることが大切です。パンやごはんなどの「主食」、魚やお肉などの「主菜」、サラダや野菜炒めなどの「副菜」、みそ汁やスープなどの「汁物」を食べることができたか、各自振り返り、自分手帳に記録します。それぞれの目標も書きましょう。また、毎日の朝食をバランスのよく食べるためには、どんなものを選んで食べればよいのかおうちの人と話合ってみましょう。

