



食育だより 5月

令和2年5月1日
さいたま市立三橋中学校
給食室発行

気温が高くなり、過ごしやすい時季になってきました。長い休みが続いていますが、元気に過ごしていますか？新型コロナウイルスの影響により、限られた中での生活が続き、疲れが溜まってきている頃だと思います。休校期間中でも食事・休養・運動、これら3つをしっかりと行い、強い体を作っていきましょう。

食事のマナー、できていますか？

「マナー」とは、もともと「手」を意味するラテン語からできた言葉です。道具を手で扱うことから「作法」を意味するようになり、今では人に対する態度についてもいわれる言葉です。マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやること。給食が再開し、みんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考え、しっかり守りましょう。

こんなことしていませんか？

食器や箸を正しく持っていますか？



正しい箸使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶碗やおわんは手に持って食べましょう。

好き嫌いをして食べていませんか？



もし自分が作ったものが食べられずによけられたらどう思うでしょう。健康のためにもひとりで、食べてみましょう。

口に入れたまま話していませんか？



周りに食べ物が飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当に嫌ですね。気を付けましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか？



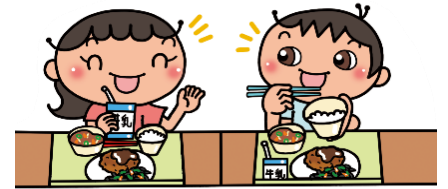
食べている途中で席を立ったり、友達とふざけたりすると、周りには気になって、落ち着いて食べることができません。

食事中にふざかしい会話をしていますか？



汚い話や気持ちが悪くなるような話をさせてしまえば、美味しい料理が台無しです。話す声の大きさにも注意しましょう。

楽しい雰囲気できちんとできていますか？



みんなで楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることができるマナーをしっかり守りましょう。

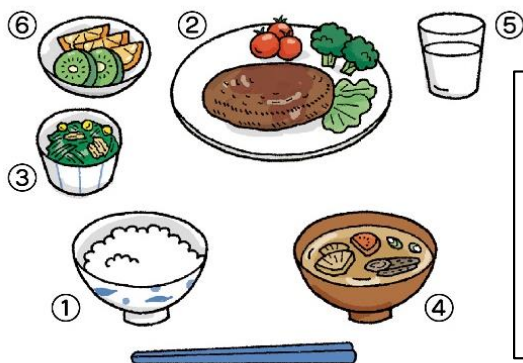


スポーツで力を発揮するためには食事が基本！！

誰もがスポーツをしていて「もっと上手になりたい」「強くなりたい」と思った経験があるのではないのでしょうか？自分の力を十分に発揮するためには、日頃の練習だけではなく、しっかりとした食事をとりましょう。



大切なのは栄養バランス！！



- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスの良い食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食・乳製品、果物をそろえると栄養バランスが整います。