

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もい
るかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズ
ムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、

しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。ま
た寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつのお腹が空しくなりすぎる。



食器をきれいに並べて食べよう！

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。

基本の配膳



おかずは奥に置く。皿の上の料理の盛り付けは献立によっても違うのでサンプルケースや配膳図で確認する。

汁物や牛乳などは右側にまとめておくとうい。

主食のご飯は左側に置く。

はしの先はご飯の方(左)に向け、きちんとそろえて置く。

※ここでは伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの方は先生とも相談してご飯茶わんやおわん、はしの位置などを変えるとよいでしょう。

今月の給食

<十五夜>
17日(火)は十五夜です。十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれています。1年の中で最も空が澄みわたる旧暦の8月に、美しく明るい月を眺める行事です。給食では、いんげん豆、さつまいも、白玉粉で作ったごま団子を「お月見団子」として食べます。

<食育の日>
毎月19日は食育の日です。今回は、はしの使い方パート2です。はしを使って「あつめる」と「きる」動きです。食器にご飯粒が残らないようにはしを使って集めながらご飯を食べましょう。力を入れずにご飯粒をつまむと上手に集められます。親子焼きは、はしを使って口に入る大きさに切って食べましょう。



<本と給食のコラボ>
給食で本に出てくる料理を食べます。4回目(24日)は「うどん対ラーメン」です。冷やしきつねうどんを食べます。うどんとラーメンどっちがおいしいのか、ついに戦いの火ぶたは切って落とされました。どちらがおいしいのか、ついに決着がつくのか、それともつかないのか? 「うどん対ラーメン」は図書室にあります。ぜひ読んでみましょう。