



食育だより

7月

令和5年7月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今月の目標

「清潔を心がけ、明るい食事にしよう。」



もうすぐ待ちに待った夏休みですね。夏休み中の生活は不規則になりがちです。不規則な生活を続けていると、夏バテの原因になります。そうならないためにも、まずは早起きをし、朝ご飯をしっかり食べて、生活のリズムを整えましょう。

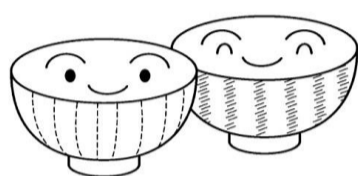
こんな洗い方ではきれいにならないよ

指先だけ
石けんを使わない

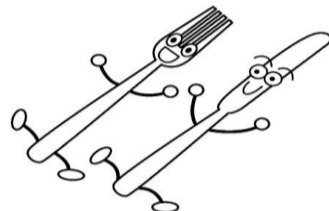
このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。



清潔なハンカチや
タオルでふいていますか？



食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう



食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぼし1つくらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのばした状態です。



他人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

将来 いろいろな人と楽しく会食をするために



みなさんがおとなになると、年が離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食をする機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけていると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らないと、恥ずかしい思いをすることもありますので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

暑い季節になると、水分補給が必要になります。甘いジュースやスポーツドリンクを飲みすぎたりしていませんか？適度な水分補給には、水や麦茶を飲むようにしましょう。



清涼飲料水には、かくれた糖分が入っています。飲みすぎると糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料水の飲み過ぎには注意しましょう。

その一口が
飲みすぎに！

汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで、水分、塩分をいっしょに補給しましょう。砂糖や塩の量を調整して、自分の好みで作ってみましょう。

スポーツドリンクは手作りできます！

みず 水...1ℓ
しよくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)

さとう 砂糖...40~80g (4~8%)
れもんじゆ 檸檬汁...このお好みで

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



夏休みも



忘れずに！

