



食育だより



令和8年5月
No.2

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭



新緑が鮮やかな季節になりました。過ごしやすい気候ですが、4月からの新しい環境で疲れが出やすい季節です。ゴールデンウィーク中でも体調には気を付けて、休み明けに元気に過ごすことができるように規則正しい生活を心がけましょう！

給食を準備する時・食べる時のマナー

給食に限らず食事をする際にはマナーを守りましょう。給食の準備をする際に、マスクやエプロンをせずに準備をする人が見られます。準備の時に清潔な服装で行わないと、異物の混入や食中毒のリスクが高まります。今一度、服装もきちんとセットして、準備を行ってください。

給食当番にあたった人

- エプロン、バンダナ、マスクを着用して準備を行いましょう。
- 服に付いたゴミやほこりが給食に入るのを防いだり、給食を入れる時に制服が汚れるのを防ぎます。



それ以外の人

- すばやく列に並んで給食を取りに行きましょう。

食事のマナー

- 挨拶(心を込めていただきます、ごちそうさまを言う)
 - 食べ方(音をたてて食べない・ひじをついて食べない
口に物を入れたまま話さない)
 - 食器の扱い方(音を鳴らさない、綺麗に片付ける)
 - 会話(一緒に食べる人が不快に思わないような会話) etc
- 様々な事に注意して、みんなで楽しく食事を楽しみましょう！



食べる時の正しい姿勢

- ①背筋をまっすぐに
- ②足をしっかりと床につける
- ③お茶碗は手で持って食器の位置を調整する
- ④顔をまっすぐ前に向けて食べる

きちんと手を洗おう

手洗い

手洗いはせっけんで、しっかり30秒行いましょう。

乾燥

清潔なハンカチ等で、きちんと水分を拭き取りましょう。

消毒

濡れた手にアルコールをかけても、消毒効果はありません。

毎日朝ごはんを食べていますか？

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると体温が上がり、身体を目覚めさせる素となります。早寝・早起きして生活習慣を見直し、生活リズムを整えることも大切です。

朝ごはんで3つのスイッチON

身体のスイッチ

朝ごはんを食べることで寝ている間に下がった体温を上げます。身体が目を覚まし元気に活動できます。



頭のスイッチ

脳の主な栄養源はブドウ糖です。ブドウ糖から構成される炭水化物をしっかり食べてエネルギーチャージしましょう

おなかのスイッチ

朝ごはんを食べる時に噛むことで胃腸が刺激され、腸の活動が活発になります。

スイッチの入る朝ごはんってどんなごはん？

ご飯だけやパンだけという献立よりも副菜や汁物が付いた献立の方が栄養バランスをとれます。朝ごはんを食べる習慣のない人はまずは主食から食べましょう。次に主菜、副菜と少しずつステップアップしましょう。



体内時計を整えよう

人は1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています。体内時計によって日中は身体と心が活動的に、夜間は休息状態に切り替わります。1日は24時間ですが、体内時計24.5周期で約30分のずれがあります。体内時計のずれをリセットするには「太陽の光をあびること」と「朝ごはんを食べること」が大切です！
身体が目覚ましとしても朝ごはんは有効なのでしっかりと食べましょう！

