

給食だより 5月

松戸市立上本郷小学校

運動会練習が始まりました。普段以上にエネルギーを使います。健康管理に気を付けて、元気に練習に参加し、良い本番をむかえられるようにしましょう。

運動会を成功させる健康管理 気を付けたい3つのこと

その1 早く寝て体をしっかり休めよう



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりしています。また人の頭は寝ている間に、記憶の整理や学んだ知識を定着させています。よく眠れると、すっきりと目覚めることができます。十分な睡眠で心身を休めて、翌日も元気に、練習に参加しましょう。

その2 朝ごはんをしっかり食べて登校しよう



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べることで、エネルギーが補給され、体温があがり、体と頭が目覚めます。午前中に活動する準備が整います。

その3 こまめに水分補給をしよう



暑い日も増えてきます。水筒の中身は足りなくならないように持てきましょう。「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などにならないようにこまめに水分補給をしましょう。



朝の光にはパワーがある

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



旬の豆を食べよう



今月は1年生が「グリーンピース」、2年生が「そらまめ」のさやとりを行います。さやをとってくれた豆は当日の給食で提供します。豆は苦手な人が多い食品ですが、新鮮な豆は食感がほくほくしているし、甘味もあっておいしいです。初夏の訪れを感じる味をぜひ家庭でも味わってみてください。



食事の後片付けで感謝の気持ちを表す

今月の生活目標は「給食のマナーを守ろう」です。全校朝会で食事のマナーの大切さについて話しました。そして、マナーの中でも今月は「片付け」を頑張ってみようという伝えました。きちんと片付けを行うこともマナーの一つです。しっかり片付けができると、食事を用意してくれた人に感謝の気持ちが表せるし、自身も食事の区切りが付き、その後の活動をスムーズに始めることができます。給食だけでなく、お家でも積極的に食後の片付けをしてほしいと思います。



◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。