

EAT通信 7月

令和8年(2026年)
和歌山市立 宮小学校



～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

梅雨が明け、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。

楽しみにしている夏休みもはじまります。休み中はふだんの生活リズムが

崩れやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。このようなときこそ

早寝・早起きして、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事でこれからますます暑くなる

夏を元気に過ごしましょう。

こまめに水分補給をしよう!



汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される

熱中症を防ぐためには、のどが渴く前にこまめに水分補給することが大切です。

☆うちのひとといっしょにみてくださいね!

今月の給食目標「よい食べ方をしよう」

☆ よくかんで、適度な時間で食べるようにしよう

☆ 食べ物を口に入れたまま、しゃべらないようにしよう

こんなことしていませんか？

食器やはしを正しく持っていますか？



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶わん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？



もし自分が一生懸命に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口でも食べてみましょう。

口に入れたまま話をしていませんか？



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、本当にいやですね。気をつけましょう。

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、友だちとふざけたりすると、周りには気がなくなって、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れてしまつては、おいしい料理がだいなしです。話す声の大きさにも注意しましょう。

楽しい雰囲気ですべてができていますか？



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。

