

は 晴れ渡った空に、新緑の若葉。すがすがしさをを感じる季節になりました。
 しんねんどがスタートして1か月、新しい学校生活に慣れてきたころでしょう。しか
 し、環境の変化による疲れが出てくるかもしれません。体調管理に注意しなが
 ら、規則正しい生活を心がけましょう。

☆生活リズムとよい食べかた☆

しっかり朝食

朝食は、1日を健康に過ごすためのスタート
 です。勉強や運動の能率もよくなります。

1日のエネルギー源となる朝食
 をしっかりととりましょう。



よくかんで楽しくゆつりと



よくかんで食べると、消化が
 よくなります。また、楽しく
 食べることはストレス解消に
 効果があります。

腹八分目

胃にふたんをかけないように、食事は
 腹八分目にとどめましょう。



からだのリズムに合わせて!

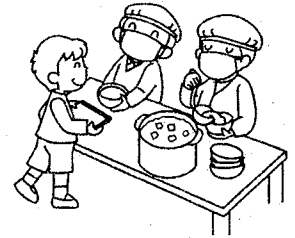
人のからだは、太陽がのぼると
 活動し、日が沈むと休養する
 ようにリズムがつくられていま
 す。朝・昼・夕に規則正しく食べ
 ることはとても大切なことです。



5月の目標

「給食の仕事を手ぎわよくしよう」

- よい姿勢で静かに待つようにしましょう
- 自分の仕事を知り 手順よく配ぜんしよう
- 正しい食器の置き方をおぼえよう



旬のものをキャッチ



昔、人々はその季節、その時にとれるものを食べてきました。そして、

食べ物で季節の変化を感じ、楽しみとしてきました。その季節に多くとれて、

おいしいものを『旬』とよび、その季節がくると『旬』のものを味わうのが

食事の楽しみでした。近年、野菜や果物は年中出まわり、季節感が失われてきつつあります。

時代が変わっても『旬』のものを味わうよろこびを持ち続けたいですね。



ならべかえクイズ

① お ね は は や き や

→

ヒント① 青の高い順にならべよう!

② よ ん す い ば え り う

→

ヒント② 足のはやい順にならべよう!

おうちのひとといっしょにみてくださいね。