

# 食事のマナーの定着を目指して!!

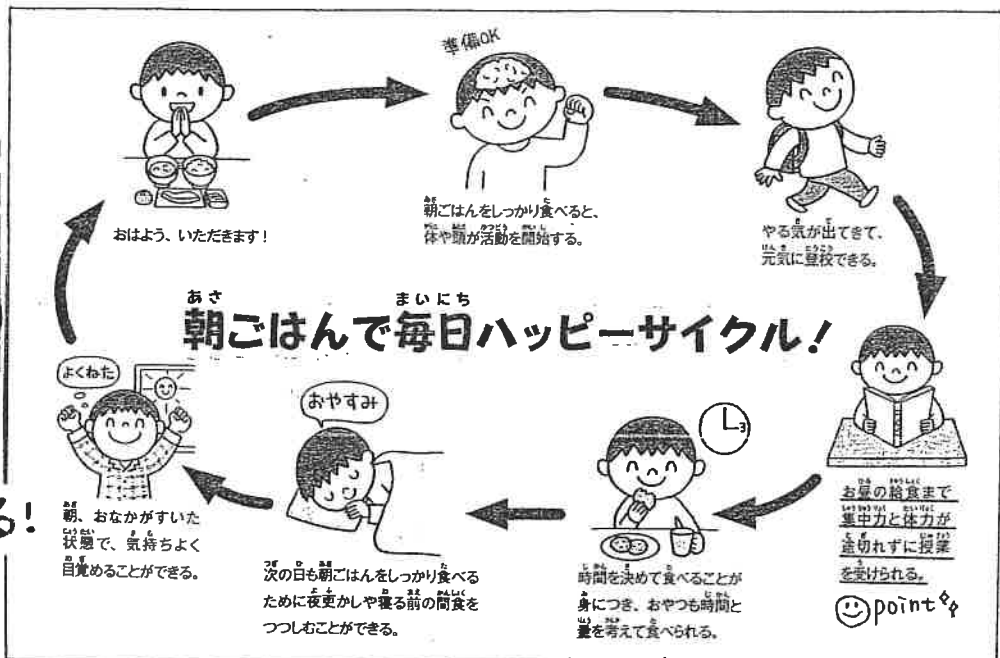
川村町では、年に2回「食育推進会議」をひらいています。町内小中学校の相互連携と、児童生徒の食育の推進を図ることを目的としています。今年度も昨年度に引き続き、川村町では、「食事のマナーを身につける」が重点目標に決まりました!! 毎月各学級に配布している給食目標票の中にも「マナーのコーナー」をもうけ、学級でも指導をしているところです。正しい姿勢、はしづかい、身支度、三角食べなど... **食事のマナーの定着には、ご家庭の力が不可欠です!!** よろしくお原頁いたします😊

## 『早ね・早おき・朝ごはん』

小学校は日曜日が運動会! 中学校も中1本連が近づいてきました。日頃の練習の成果が発揮できるように、毎日の疲れをいやすために... 『早ね・早おき・しっかり朝ごはん』を心がけましょう🌞

なぜ朝ごはんは大切なんでしょう??

☺ 1日を元気にスタートできる!  
→ 体温が上がり、1本が目覚めます



## 毎月19日の食育の日には...

給食では、今年度も県内各地の郷土料理や特産品を使った料理を出す予定にしています。西2月善図表のメモでその料理の説明も紹介していきます🌸

4月🌸 皿うどん(長崎市) 5月🌸 ちゃんぽん(長崎市)

☺ 集中力がアップする! → 脳にエネルギーがいきわたり、やる気がでてきます

☺ うんちがでやすくなる! → 腸が刺激され、はたらきがよくなります

☺ 生活のリズムが良くなる! → 決まった時間の食事が生活によりリズムをつくります。1本が健康になります

☺ 熱中症予防のために水分補給も忘れずに!! point!!

## 〈水分補給の4つのポイント〉 食育フォーラム2013年7月号(1建学社)より

のどが渇く前に飲む  
そろそろ給水タイム

「のどが渇いた」と感じたときは、もう体は水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。

少しずつ、こまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり食事が食べられなくなります。

冷やし過ぎや保管場所にも注意

スポーツ時の水分補給の最適温度は5~15℃という研究結果があります。また高温の場所に長時間飲み物を置くと賞味期限の原因になります。

飲み物の種類に気をつける

糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。普段は水かお茶で、大量に汗が出たときはスポーツドリンクでと上手に分けましょう。