



七尾市立小丸山小学校  
令和8年5月号

## さわやかな季節になりました!

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホツとする半面、疲れも出てきやすい頃です。外での活動も多くなっています。心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、規則正しい生活を心がけましょう。

## 大切ですよ朝ごはん!



体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

## 5月の給食目標 「マナーを考へて食事をしよう」

### 食事のマナー、できていますか?

「マナー」とは、もともと「手」を意味するラテン語からできた言葉です。道具を手で扱うことから「作法」を意味するようになり、今では人に対する態度についてもいわれる言葉です。マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやること。毎日の給食でもみんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考え、しっかり守りましょう。



クチャクチャ音を立てて食べない。



ガチャガチャ食器の音を立てない。



食べ物を口に入れたまましゃべらない。



大声でしゃべらない。



人がいやがる話をしない。



ふざけながら食べない。

## 周りの人の気持ちを考へ、食事をしよう

## 給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に自分の目と口(舌)で、しっかり味わいながら学ぶ時間です。学校では、今日の給食や食事のマナー、栄養のことなどについて、毎日給食委員会がお知らせしています。クラスでは、先生が「どんな味がするかな?ひと口は食べてみよう!」と声をかけています。みんなの「味覚の幅」を広げるためにも「新しい味との出会い」を大切にしましょう。

