



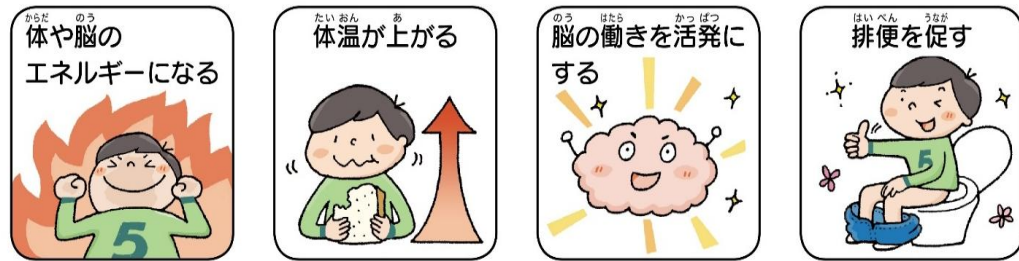
令和8年4月27日
中能登町学校給食センター

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、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。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。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

Q. 朝ごはんを食べるとどんないいことがある？



朝ごはんを食べることで、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に下がった体温が上がります。また、よくかんで食べることで脳の働きがよくなり、胃や腸の動きもよくなることで、朝の排便を促すことにもつながります。

Q. 朝起きたときは、脳がエネルギー不足って本当？

脳は、とても多くのエネルギーを必要とする臓器です。しかも、脳は寝ているあいだもずっと働き続けているため、朝起きたときにはエネルギーが足りない状態になっています。そのため、脳がしっかり働けるように、朝ごはんをバランスよく栄養を補うことが大切です。

マナーを考えて食事をしよう

食事のマナーは誰のため？

食事のマナーは、自分自身が食事をきちんと行うことができるようにするためと、周りの人たちに、いやな思いをさせないためにあります。食事のマナーの意味を理解し、誰もが楽しく食事ができるよう、しっかりと身に付けましょう。

食器を持って食べる



食器をきちんと持って食べると、食べこぼしにくくなり、見た目も美しく見えます。

口を閉じて食べる



「くちやくちや」と食べる音は、周りの人を嫌な気持ちにします。また食べ物や口に入れたまま話をしないようにしましょう。

よい姿勢で食べる



背中を丸めたり、ひじをついたりして悪い姿勢で食べると、胃が圧迫されて、食べ物が消化されにくくなる場合があります。

人が嫌がることをしない



大声で話したり、食事中にふさわしくない話をするなど周りの人の迷惑になることはやめましょう。

いただきます



感謝を伝える
食事のマナー

ごちそうさま



命をいただくことや作ってくれた人、食事に関わっているすべての人への感謝の気持ちを込めて「いただきます」、「ごちそうさま」をしっかり言いましょう。学校だけでなく、家庭でも食事のあいさつができるとうまい習慣になります。しっかりとできるとういすね。食事のあいさつは、大人になってからも役立つ大切なマナーです。