

# 5月 給食だより



学校給食には、体の成長期に必要な栄養素がたっぷり詰まっています。食べる時には、食べる量や食器の位置、食べ方等に気をつけて食べてください。



## 地産地消

今年度も毎月地場産 100%献立を実施します。  
 今月は17日です。山口県でとれた食材をよく味わって食べてください。

- 17日(金曜日)
- 白ご飯 牛乳
- 県産味付けのり
- チキンチキンれんこん
- 野菜の和え物
- キャベツのみそ汁



野菜の和え物には防府市産の小松菜を使用します。小松菜はカルシウムや鉄が多く、成長期にぴったりの食材です。  
 味付けのりは県産ののりを使用しています。防府市の観光キャラクター「ぶっちー」のイラスト入りパッケージです♪

## 朝ごはん ~体と脳をWake up~

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき実は体はエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

### 朝ごはんのはたらき

#### 体に朝が来たことを知らせる

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。



#### 体や脳へのエネルギーチャージ

朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。



#### 体をウォーミングアップさせる

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。



自分で朝ごはんを考えてみよう！栄養バランスのとれた朝食にできるかな？

主食を決めましょう	主菜を決めましょう	野菜・果物を添えましょう

## はし 箸を正しく使いこなそう

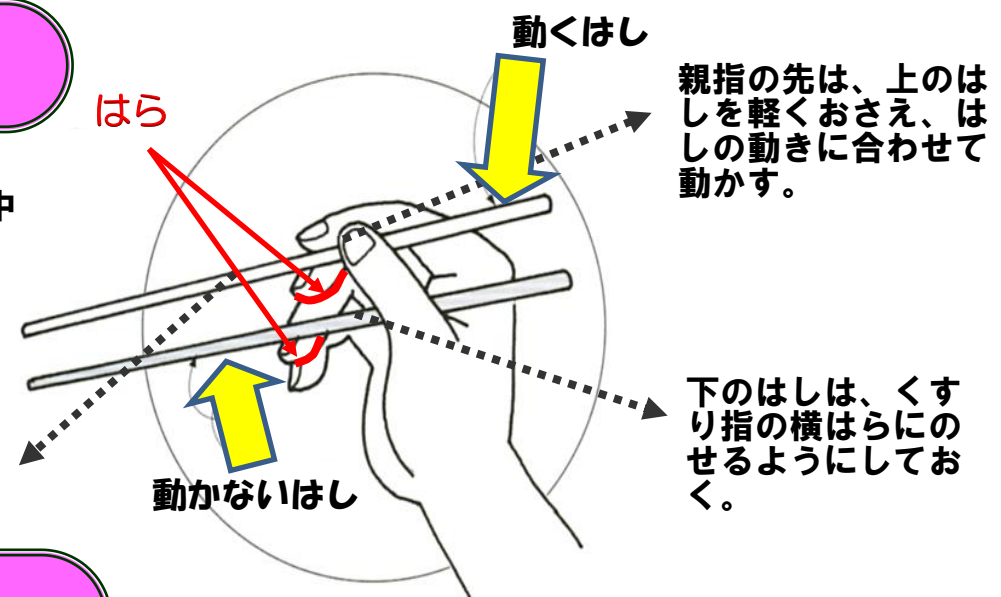


みなさんは、「箸」を正しく使えていますか？箸を正しく使うポイントは、箸を持つときの指の位置が大切です。正しく持つことで「切る」「つまむ」「すくう」は思いのままです。正しい箸の持ち方は、食事の姿がとてもきれいに見えます。そんな素晴らしい道具である箸の持ち方を見直してみましょう！

### 正しいはしの持ち方

上のはしも、下のはしも、持つ位置は、はしの真ん中よりもやや上。

上のはしは、人さし指と中指ではさむ。中指のはらは、下のはしにふれる。



親指の先は、上のはしを軽くおさえ、はしの動きに合わせて動かす。

下のはしは、くすり指の横はらにのせるようにしておく。

### 良くないはしの使い方

★マナーを守って気持ちよく食事をしましょう★

#### まよいばし



どれを食べようか迷う。

#### さ刺しばし



はしでさして食べる。

#### ねぶりばし



はしの先をなめる。

#### さ指しばし



はしで人や料理を指すこと。

#### なみだばし



遠くからはさんで汁を落とす。

#### よ寄せばし



はしでお皿を引き寄せる。