



茶葉

新緑が鮮やかな季節となりました。新しい環境に慣れ、授業や行事に頑張っていることと思います。

5月は、連休などで生活リズムも乱れやすい上に、日中は夏日(最高気温が25℃以上の日)になる日もあり、疲やすい時期でもあります。気になる症状がある場合は、生活リズムを見直し、まず朝食を食べるところから整えていきましょう。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんに、ご飯だけ、パンだけという人はいませんか。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜の みそ汁 野菜 スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p> <p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	---	---

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がありません

まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



おなかがすいていません

夕食は、早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのは控えましょう。

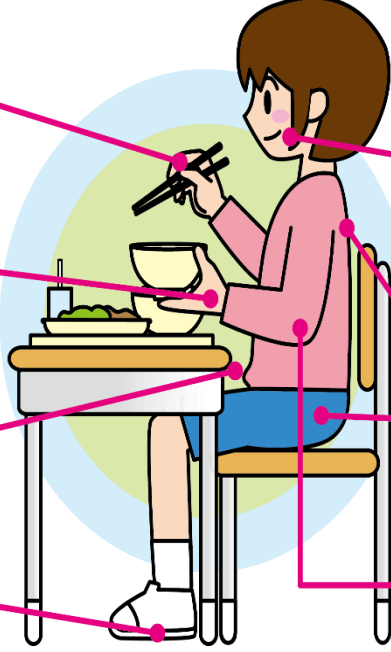





給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p> 	<p>手をきれいに洗いましょう。</p> 	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p> 
<p>協力して準備をしましょう。</p> 	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p> 	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p> 
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> 	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p> 	<p>食器は大切に扱いましょう。</p> 


よい姿勢で食べましょう




お箸の使い方に気をつけましょう。



おわんや小さい器は手に持って食べましょう。




机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。




足の裏は床につけましょう。

口をとじて、よくかんで食べましょう。

- ×クチャクチャと音をさせない。
- ×食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。



机にひじをつかないようにしましょう。

