

食育だより2月

嘉手納町立学校給食共同調理場
電話：956-3106

寒さの最も厳しい時期です。また、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行る季節です。
しかし、2月4日は、立春！！暦の上では春がやってきます！！
手洗い・うがいでしっかり予防し、睡眠・栄養で元気に今月もすごしましょう！！

★★今月の給食指導目標★★食事のマナーを見直そう

食事のマナーとは何だと考えますか？！食べる姿勢・おはしやスプーンの持ち方、音を立てない等があげられますが、1番は一緒に食べる人の事を考えて、楽しく過ごせる工夫をすることです。給食時間やお家での食事でも誰かと一緒に食べることが多いと思います。自分の食事の仕方は、一緒に食べている人がどう感じるかな？と毎日の食事を振り返ってみんなで楽しい食事時間が過ごせるようにしましょう。

しよつきをきちんととろう！

おちゃわんやおわんは、てにもって食べましょう

おやゆびは、わんのへりにかけてね。



いとそこのしたにほかの4ほんのゆびをそろえておいてね。

しよつきをきちんととって食べると、たべやすくなるし、ためもきれいですよ。

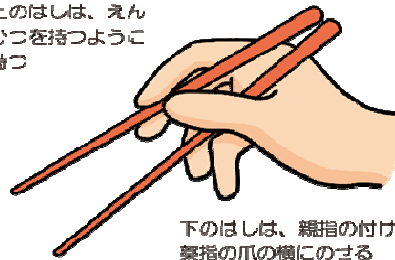


正しいはしの持ち方、していますか？

はしは、正しく持つことで「はさむ」「混ぜる」「切りさく」など、はしの持つさまざまな機能を上手に使いこなすことができます。正しい持ち方をしていないと、その機能をうまく使いこなせません。はしを正しく持つことが、食べやすさにつながり、きれいに食べることもつながります。正しいはしの持ち方を身につけましょう。

正しいはしの持ち方

上のはしは、えんひつを持つように持つ

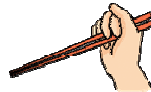


下のはしは、薬指の付け根と薬指の爪の横にのせる



使うときは、上のはしだけを動かし、下のはしは動かしません。

正しくないはしの持ち方



2本のはしを、握りこむ持ち方



はし先が、交差する持ち方



薬指を使わない持ち方



このような持ち方では、はしのよさが十分に生かされません。

食べて頑張れ！受験生

いよいよ受験シーズン到来です。毎日頑張っているみなさんに、当日ベストな状態で自分の力がいかんなく発揮できるよう、食生活面からのアドバイスです。

必食！朝ごはん

脳の体重に占める割合は2%ほどですが、そのエネルギー消費量は体全体の2割近くに達します。脳が毎日しっかりとらなく、朝ごはんではエネルギーをチャージしましょう。



食べて勝つ！

試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体は相当なストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は体がストレスと闘うために大切な栄養素。毎日、意識して野菜や果物を取り、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。



食事で朝型にリセット！

試験は朝から。追い込みで生活が夜型になっていませんか。早めに朝型に戻しましょう。夜食をどうしてもとりたいたときは、消化のよいものを選びます。早起きをして朝の光を浴び、朝昼夕の3食を規則正しくとるようにすると、朝型に早く戻せますよ。



励行！手洗い

かぜなどの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入するケースが多く、外出後や食事前の手洗いは簡単で、とても有効な予防法です。せっけんを使って丁寧に洗ってください。



がんばれ受験生！
食事、手洗い、生活リズムを大切に！

★時間栄養学で、合格ゲット！！

高校入試が行われる時間帯に体も頭もよく働くよう、リズムを作っておかなければなりません。そのためには『夜型』になっている人は『朝型』に切り替える必要があります。それには朝ごはんを定時にしっかり食べる事が重要です。食欲が無いから朝食を抜く人もいるかもしれませんが、朝食を単にエネルギーを補充するために摂っているのではありません。1日の活動の起点となる、脳への刺激のためでもあります。朝ごはんを味方につけて、受験を乗り切りましょう！！