



いただきます

夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。思い出いっぱいの夏休みになったでしょうか。

まだまだ暑い日が続きます。休み明けは眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、体の不調が起こりやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムをととのえていきましょう。

1日を元気にスタートさせるために

生活リズムをととのえよう！

⑤ 早寝・早起きをする



睡眠中は、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われています。睡眠不足は、翌日の体調にも影響します。夜、早く寝ることから始めましょう。

⑥ 朝の光を浴びる



早起きをし、朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。

⑦ 朝ごはんを食べる



朝起きたときは、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、1日を元気にスタートできます。

⑧ 日中は体を動かす





日中は、なるべく外に出て、体を動かすと、夜はぐっすり眠ることができます。熱中症に気をつけて、体を動かしましょう。



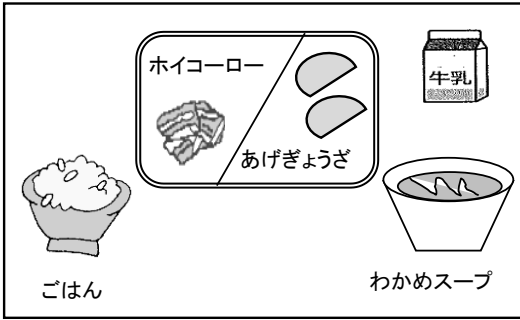
食事のマナーに気をつけよう！！！！



食事のマナーとは、人に迷惑をかけずに、みんなが楽しく食事をするためのものです。次のような食べ方をしている人はいませんか。自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

<p>口に食べ物が 入ったままで、 おしゃべりを していませんか。</p> 	<p>ひじについて 食べていませんか。</p> 	<p>がちゃがちゃと、 食器の音を 立てていませんか。</p> 
<p>まわりの人と ふざけていま せんか。</p> 	<p>食事中に ふざわしくない 話をしていま せんか。</p> 	<p>食事中に 立ち歩いて いませんか。</p> 

*** 全員で食事のマナーを守って、気持ちのよい楽しい給食時間にしていましょー ***



アジア競技大会は、4年に一度行われるアジア最大のスポーツの祭典で、アジアオリンピック評議会が主催しています。2022年に開催予定だった第19回大会が、今年、中国「杭州市」で開かれます。そこで給食では、福井市と友好都市を結んでいる「杭州市」について、みなさんに知ってもらうために、中国料理をとり入れた給食にしました。



豆知識



「ホイコーロー」は漢字で「回す鍋の肉」(回鍋肉)と書きます。中国では漢字で「回す鍋」と書いて、一度調理したものを再び鍋に戻して調理する意味があります。大きい塊の肉をゆでて、鍋に戻して調理します。

☆ **誰かと一緒に食事をする「共食」のよさ** ☆☆☆

「共食」とは、誰かと一緒に食事をするをいいます。「誰か」とは、家族や友だち、クラスの仲間などが含まれます。「共食のよさ」について、紹介します。

共食をしている子は、

- ★ 朝の疲労感、体の不調がない。
- ★ 朝食欠食が少ない。
- ★ 心の健康状態がよい。
- ★ 起きる時間や、寝る時間が早い。
- ★ 栄養バランスよく食べている。



【参考「食育ってどんないいことがあるの?エビデンスに基づいて分かったこと」(農林水産省)】

~やってみよう~ **食育チャレンジ**



◆今月は、食べ物ことわざクイズに挑戦しましょう。

○の中に入る食べ物を、ヒントのイラストの中から選んで、ことわざを完成させましょう。

Q1. 月と○○○○

2つのものが、似ているところもあるが、実は全く違うもので、比べることができないほどの差があること。

Q2. 鳩に○○鉄砲

突然のことや意外なことに、驚きのあまり、目を丸くして、きょとんとしている様子。

Q3. ○○ふく食う

腹いっぱい食べること。

ヒントのイラスト

Q4. 桃栗三年

○○八年

何事も、それなりに月日が必要なので、しんぼうして待つことが大切だということ。

Q5. 逃した○○○は

大きい

手に入る寸前までいたのに、取り逃がしてしまった物や機会は、とても惜しい気がするものということ。

