



さわやか No.17



幸手市立さくら小学校体育だより
令和3年5月18日号

さくら小では、給食の時間に食べ方について指導をしています。

< 研修主題 >

『生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成』
～一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して～

かっこいい食べ方をしよう!

①食器の配膳



はん ひだり するもの みぎ
ご飯は左、汁物は右、
おかずは奥に置くよ!

5月の給食だよりも載っているので参考
にしてみてください!

今日の夕飯でできたら○をしよう

②お茶碗は手にもって



ひだりて
左手でしっかり持って
た
食べられたよ!



おはしの持ち方もばっちり!



③背中を伸ばして

今日の夕飯で
できたら○をしよう

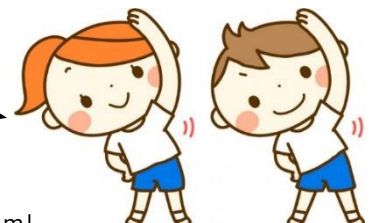


朝食は食べていますか?



朝食は人の体にとって、とても重要な役割を果たします。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

はやおはやお あさ
早寝早起き、朝ごはん、おはようトイレで元気に生活しよう!!



参考 農林水産省朝食が大事なワケ

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html