



きゅうしょくだより

令和8年
いなみち
稲美町

日に日に暑さが厳しくなってきました。充実した夏を過ごすために暑さに負けない体をつくりましょう。

暑い夏 食生活で意識したい4つのポイント

ポイント① 早寝・早起き・朝ごはん

夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを欠かさず食べましょう。



朝ごはんを食べると集中力が高まります。



ポイント② こまめに水分補給をする

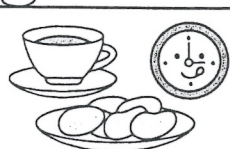
コップ1杯程度を「のどがかわいた」と感じる前に飲みましょう。



暑いところではのどがかわきに気づく前に意識して飲みましょう。



ポイント③ おやつとり方に気をつける



時間を決めて、食事に影響しない量をお皿に入れて食べましょう。



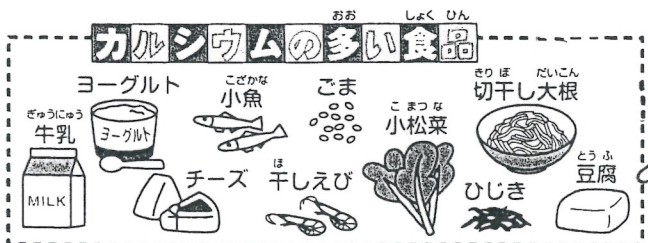
みまん肥満やむし歯の原因になるので「だらだら食べ」はやめましょう。

ポイント④ 「カルシウム」を意識してとる

給食がない日はカルシウムが不足しやすいです。食事やおやつに意識してとり入れましょう。



カルシウムは骨や歯をつくる栄養素です



ビタミンDと一緒にすることで、カルシウムの吸収率が高まります。

7月の目標

正しい食べ方をしよう



食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友達と一緒に楽しく食べることができるように、周りの人への思いやりを形にしたものです。

あいさつ



食事の前は
いただきます
食事の後は
ごちそうさま

しせい

いすに深く腰かけ
背筋を伸ばして
足を床につけましょう。



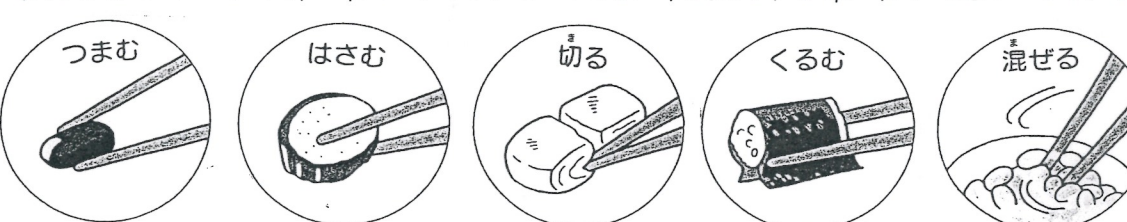
もちかた

4本の指の上に
器をのせ、
親指は器の
へりにかけましょう。



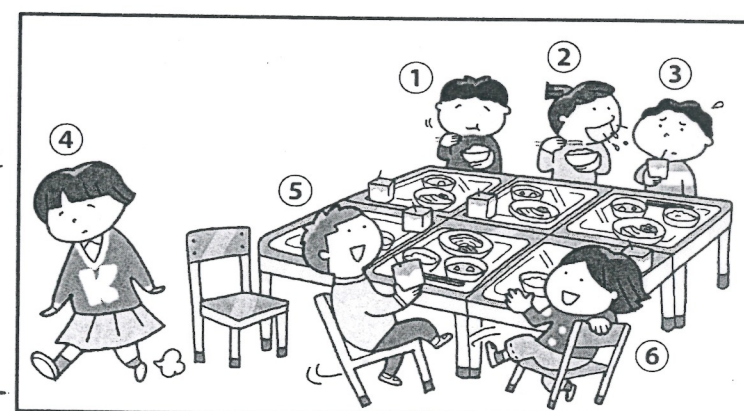
おはし

おはしはいろいろな使い方ができる万能な道具です。このような使い方ができていますか。



マナー違反ワイズ

右の絵の中にマナー違反をしている人がいます。だれがどんなマナー違反をしているか考えてみましょう。



答え②、④、⑤、⑥

②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。④は食事中に立ち歩いています。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。