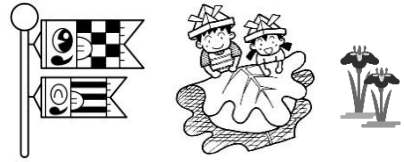


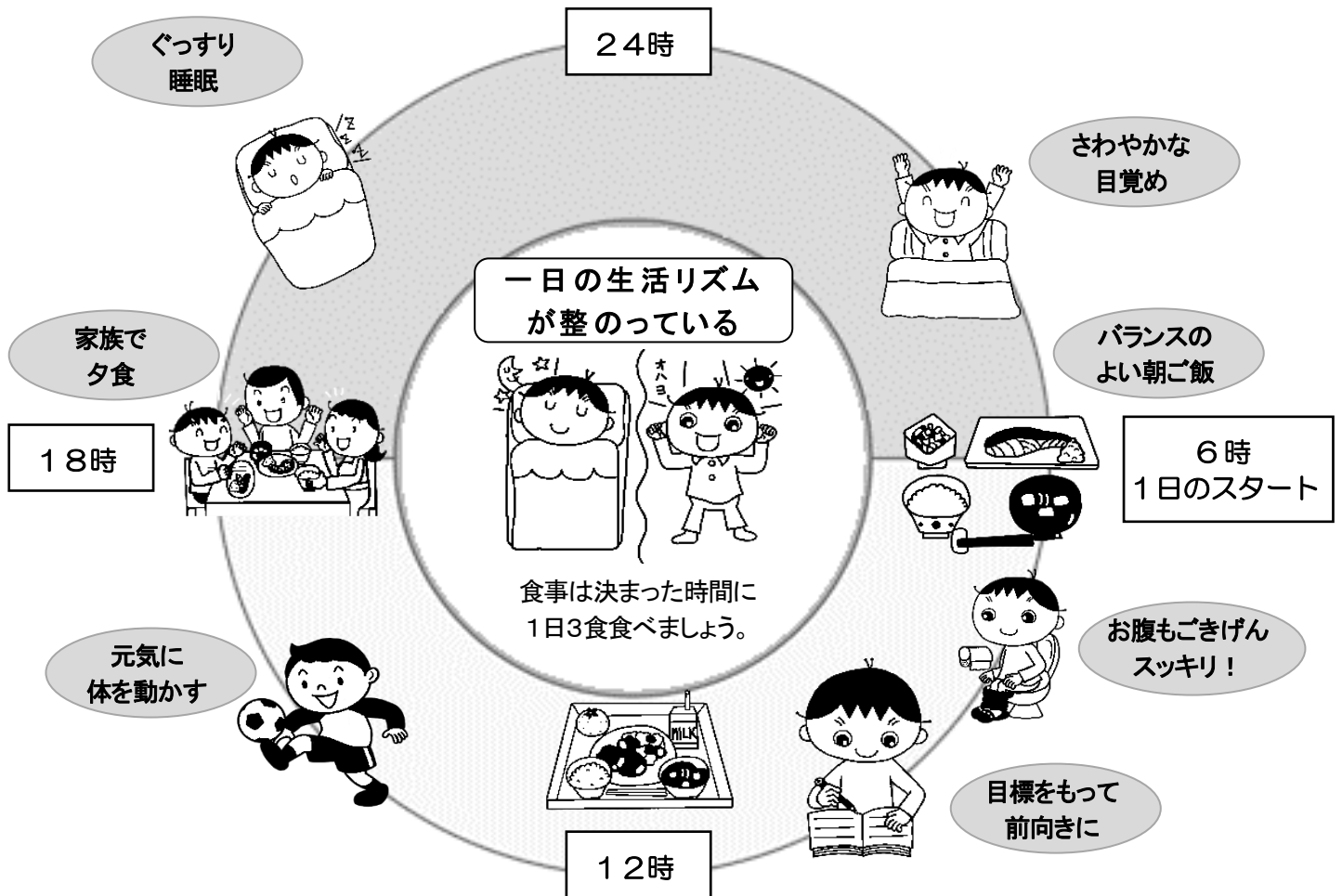
スクールランチ 5月



新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。暖かくなり過ごしやすい時期ですが、環境が変わったことによる疲れも出てくる頃です。規則正しい生活をし、バランスのよい食事でも元気に過ごすようにしましょう。

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、一日の中で、ある一定のリズムに従って活動しています。空腹になる、眠くなるのも、このリズムのひとつです。早寝、早起き、規則正しく食事をするのは体のリズムを整え、体の健康を維持するためにもとても重要です。



『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えよう!



早寝
成長期の子どもたちにとって、睡眠は体を休めるだけでなく、脳を発達させる働きがあります。



早起き
朝ご飯を食べる時間を作りましょう。朝日が目に入ると脳に刺激が入ります。



朝ごはん
朝ごはんにはからだ全体を目覚めさせる働きと、脳を活発にしてくれる働きがあります。

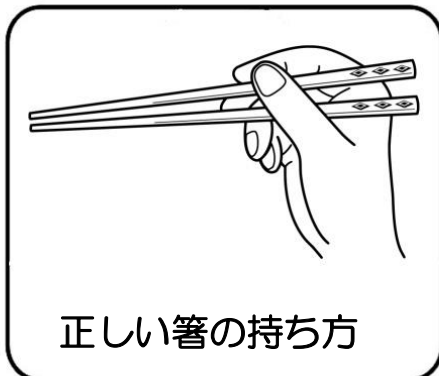
食事の約束

食事にはいろいろなマナーやルールがあります。これは周りの人達が“気持ちよく食事ができるように”と“食事を楽しむ”するためです。

食事のマナーとルールを守って、楽しく食事をしましょう。



正しい配膳



正しい箸の持ち方



良い姿勢



ひじをついたり、背中を丸めて食べない



くちやくちや音を立てて食べない



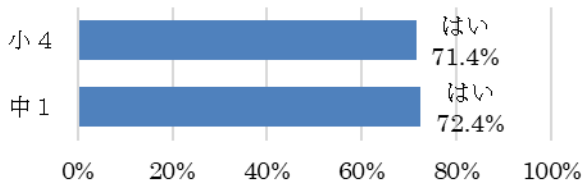
がちやがちや食器の音を立てない

小笠の食生活を考えよう

5月「共食」について

「共食」とは、ひとり食べしないで誰かと一緒に食事をする事です。

家族そろって食事をするようにしている



小笠地区学校保健会 令和3年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 の保護者 3271名回答)

食卓は楽しいコミュニケーションの場です。

- ・子どもだけで食事をする事がないようにしましょう。
- ・できるだけ家族そろって食べるようにしましょう。
- ・テレビは消しましょう。
- ・今日あったできごとなど楽しい会話をしましょう。



御前崎市 旬の特産品

5月 “茶”



<お茶の代表的な成分の紹介！>

カテキン：渋み成分

老化、がん、生活習慣病の予防

カフェイン：苦み成分

疲れや眠気をとる作用

テアニン：うま味・甘味成分

リラックス効果の期待

御前崎市のお茶は「つゆひかり」というブランド名で天皇杯や農林水産大臣賞を受賞しています。



静岡県では「小中学校の児童生徒の静岡茶の愛飲の促進に関する条例」があります。

静岡で生産された「静岡茶」を飲む機会を通じ、茶葉の産地、歴史や文化など茶について理解を深めようというものです。

新茶の季節です。