

# 5月 もぐもぐだより

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

力を合わせて取り組んだスポーツフェスタも終わり、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムを見直そう

### 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、 朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで 食べる</p> <p>朝食後に、 トイレへ行く 習慣をつけま しょう。</p>	<p>昼間は外で体を 動かす</p>	<p>食事は決まった 時間に食べる</p>	<p>早めに 布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機や スマホを見る のはやめ ましょう。</p>
-------------------------	---	------------------------	---------------------------	--

## 元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた体を目覚めさせ、活動をはじめするためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力 が高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

# 正しい手洗い方法を確認しよう

**1** 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする



**2** 手の甲を伸ばすようにこする



**3** 指先、爪の間を念入りにこする



**4** 指の間を洗う



**5** おやゆび、親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う



**6** 流水で十分に洗いながし、清潔なハンカチやタオルでふき取る



**洗い残しの多い〇部分は念入りに!**



爪はあらかじめ短く切っておきましょう

## ●6月の給食について●

- 1年生も給食に慣れてくる頃なので、できるだけたくさんの食品を使用しました。
- 6月の給食目標 「よくかんで食べる大切さを知る」
- 行事食

「歯と口の健康週間」・・・6月6日(木)の給食

ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら わかめスープ

かむ かむ ~よくかむことを意識しましょう~

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

「市政100周年お祝い献立」・・・6月28日(金)

ごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ 梅きゅうり お祝いすまし汁

かわさきそだちの梨ゼリー

★川崎の梨で作ったゼリーをみんなで味わいお祝いします

○季節の食品 キャベツ・きゅうり・じゃがいも・トマト・ピーマン・にんにく・あじ・かつお

○新しいこんだて

「野菜入りスタミナ丼」・・・6月18日(火)

中学校給食献立コンクールで市長賞を受賞した中学生が考えた献立です。

疲れをとる豚肉やにんにく、にらを使用しスタミナがつくようにと考えられました。

「生揚げのスープ」・・・6月20日(木)

野菜たっぷりの中華味のスープに、生揚げを入れました。

