



# もぐもぐ通信



平成30年5月17日  
福岡市立板付北小学校  
栄養教諭 高城 さやか

初夏の風が清々しく感じられる季節になりました。毎日運動会の練習をがんばっているみなさんのすがたを目にします。暑くて食がよくわからない日もあると思いますが、給食を食べて体を動かすための栄養をとりましょう。

5月の給食のめあて  
★正しい食生活で食事をしよう。

こんな食事の仕方になっていませんか？ 自分の食生活を見直してみましょう。

- ① 姿勢が悪い。胃のはたらきが悪くなります。
- ② ひじをついて食べる。姿勢が悪くなり食べこぼしも多くなります。
- ③ 食事中に席を立つ。他の人の給食にほこりが入り嫌な気持ちにさせてしまいます。

## ただしいたべかた！

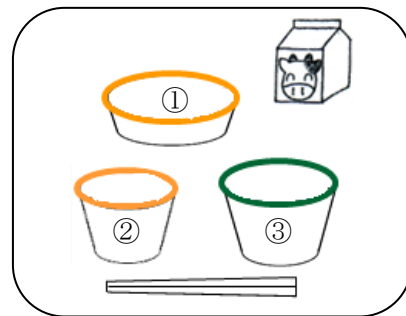
ペタ・ピン・グー



- ◎ あしをそろえてゆかについているかな？ (ペタ！)
- ◎ せなかハマッすぐかな？ (ピン！)
- ◎ からだとつくえのあいだは、こぶしひとつぶんになっているかな？ (グー！)

## ミニクイズ！

右の図は「はいぜんひょう」にのっている絵です。ごはんやパンを置くところは①②③のどこでしょう。答えは裏へ。



## はしをたたくもちましよう

① 1本をえんぴつの持ち方で持つ。

② ①のまま点線の部分にもう1本を入れる。

③ 上のはしだけ動かして食べる。

上手に持てるかな？

運動会で100%の力を出すためのポイント😊



1 朝ごはんを食べよう。

1日の元気はここから。運動するために、まずは朝ごはんから体を起こしましょう！ けが予防にもなります。

2 エネルギーをつけよう。

炭水化物をとりましょう。ごはん・パン・めんを食べてエネルギーをつけましょう！



3 運動をしよう。

筋肉を作って力をつけよう。そのためには、肉・魚・乳(牛乳・チーズ)・大豆など食べましょう。



4 水分をとろう。

水分をしっかりとりましょう。ジュースなど砂糖がたくさん入っている物より、水やお茶を飲みましょう。



こたえ

②

- ①おおきなおかず・ちいさなおかず
- ②ごはん・パン
- ③しるもの

