



# 南条っ子

平成 30 年 5 月 23 日

## 給食指導 お箸の使い方

給食センターの栄養士（鶴澤）さんが来て、子ども達にお箸の持ち方を分かりやすく、丁寧に教えてくださいました。食育にも大切なお箸。子ども達も「正しい持ち方&使い方」を身に付けようと給食を食べながら、すぐに実践していました。なかなかうまくできず、悪戦苦闘していました。ぜひご家庭でも正しいお箸の持ち方について一声掛けてあげてください。大人でも難しいかもしれません。



1 年生も真剣です。



## 【早寝・早起き・朝ご飯】をしていますか？

バランスのよい  
食事を

「季節の変わり目には健康に注意」という話を聞くことがあります。小学生を対象に行われた、「生活習慣と心身の健康に関する調査」では、「早寝をする」「早起きをする」「朝ご飯を食べる」の項目が一つでも多く実践できている子どもほど「イライラ・ゆううつ・不安が少ない」「自分には、よいところがあると感じる。」「学校に行くのが楽しいと感じる。」「他人への思いやりが大切と感じる。」といった傾向のあることが明らかになりました。

つまり「早寝・早起き・朝ご飯」の習慣は、子どもの心身を安定させるということです。これから、梅雨に入り気候は不安定になりますが、体や心は、いつも元気でいたいですね。



