



令和5年9月1日(金)  
川口市立原町小学校  
(毎月19日は食育の日)

長い夏休みが終わり、2学期のスタートです。まだまだ残暑の暑い日が続きますね。暑かった夏の疲れが残っている人もいるでしょう。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## 夏ばて解消のために、

# しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

### 朝ごはんを美味しく食べるには?

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日うちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めるときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

### 朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。

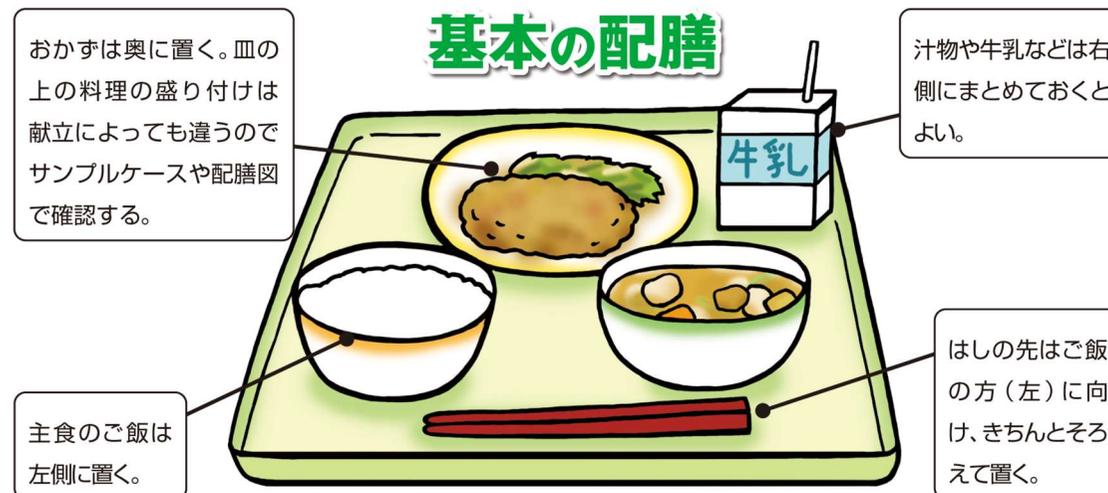


栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



# 食器をきれいに並べて食べよう!

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。



おかずは奥に置く。皿の上の料理の盛り付けは献立によっても違うのでサンプルケースや配膳図で確認する。

## 基本の配膳

汁物や牛乳などは右側にまとめておくとよい。

主食のご飯は左側に置く。

はしの先はご飯の方(左)に向け、きちんとそろえて置く。

※ここでは伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの方は先生とも相談してご飯茶わんやおわん、はし先の位置などを変えるとよいでしょう。

# 十五夜

## 「十五夜」ってなあに?



## おそなえもの



おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

だんご(月見団子)、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えします。十五夜ときには、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよべれます。