

# パクパクだより

日高町教育委員会

令和6年2月

毎月19日は食育の日

まだまだ寒い日もありますが、あたたかい日差しの日が増え、春の訪れを感じますね。今年度も残すところ、約1か月です。新しい学年に上がる前に、改めて食事のマナーについて、確認してみましょう。

## みんなの姿勢は大丈夫？



机にひじをつく



足を組む



いすにそり返る



背中を丸める

みなさんは、上のイラストのような姿勢で食事をしていませんか？これらは、全て悪い姿勢の例です。見た目がカッコ悪いだけでなく、前かがみで食べると胃が圧迫され（押しつぶされ）、食べ物の消化がしづらくなります。

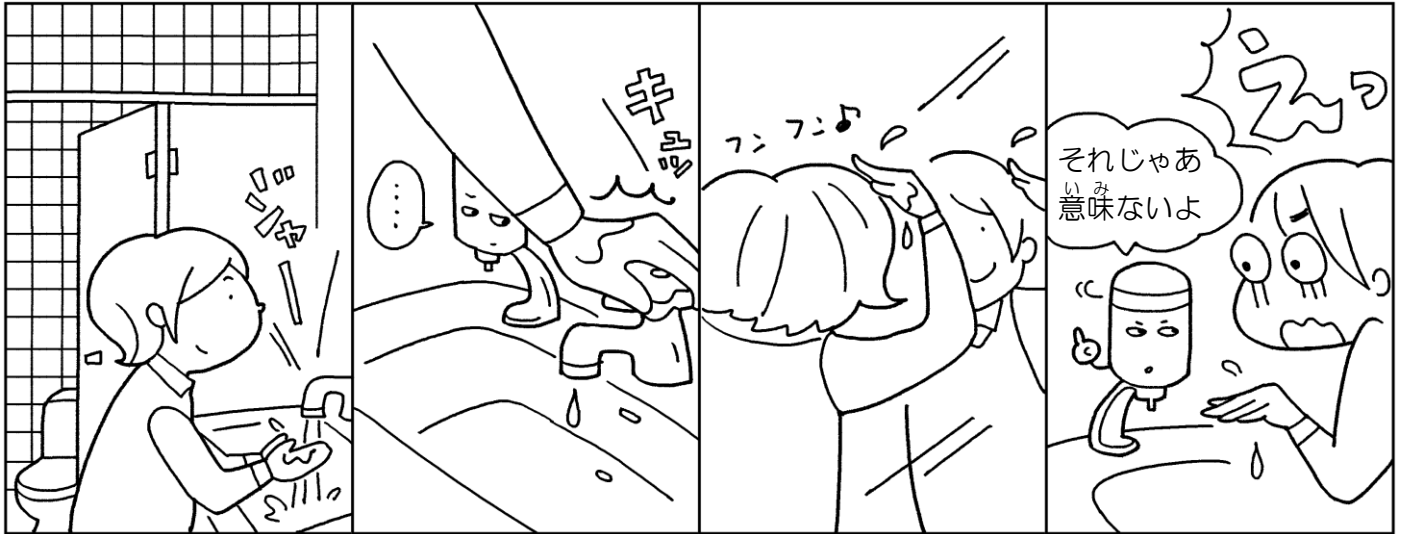
下のイラストを参考に、正しい姿勢で食べることを意識してみましょう！

### ◎正しい姿勢のチェックポイント！

- ＜足＞ そろえて床につけよう
- ＜背中＞ 背筋を伸ばそう
- ＜手＞ 箸を持っていない手で、食器を持とう
- ＜ひじ＞ 机につかないでね

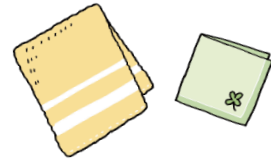


# て 手をふくのはハンカチで



て あら あと かみ け さわ ひと ひ ふ かみ け  
 手洗いをした後、髪の毛を触っている人はいませんか？皮膚や髪の毛  
 さいきん なか しょくちゅうどく げんいんきん ばあい  
 には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあ  
 ります。

て あら あと かみ け ふく さわ て あら こうか て あら  
 手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗  
 いの後は清潔なハンカチなどでしっかり拭きましょう。

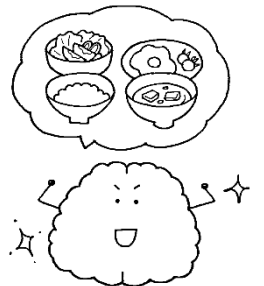


## じゅけんせい ガンバシ受験生！！

どうりつこうこうがくりよくけんさび かげつ じゅけんせい ひ まいにち  
 道立高校学力検査日まで1ヶ月をきりました。きっと受験生は、この日のために毎日  
 べんきょう がんば じけんとうじつ ひごころ べんきょう せいか はっき たいちょう  
 勉強を頑張っていますね。試験当日に日頃の勉強の成果を発揮できるように、体調を  
 くずさないことが大切です。睡眠不足や食事のバランスが乱れると、かぜをひきやす  
 くなります。また、朝食を抜くと午前中の集中力がなくなってしまいます。早寝早起  
 あさ ごはん こころ ほんばん  
 朝ごはんを心がけて本番にそなえましょう！

### あさ のう げんき 朝から脳を元気にするには

わたし ちょうしょく ごぜんちゅう えいようそ ほきゅう  
 私たちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。  
 ちょうしょく め ぶそく のう げんき はたら  
 朝食抜きはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。  
 ちょうしょく た ひと ほう てんすう  
 また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよ  
 いという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけで  
 はなくおかずをしっかり食(た)べることが大切(たいせつ)です。



しけん あさ はじ  
 試験は、朝から始まります。  
 あさ ごはんをしっかりと食(た)べて合格(ごうかく)をつかんでください！