毎日きちんと朝ごはん！

5月 給食だより

令和7年5月号
岩沼市立岩沼北中学校

朝ごはんを食べる習慣はありますか？

子供たちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が大切です。特に、朝ごはん習慣を身に付けていない小中学生の学力が低いことは、文部科学省の調査で明らかになっています。朝ごはん習慣がある人は、集中力がある、ストレスを感じにくくなる、バランスのとれた金銭感覚があるなど、好ましい傾向があります。

朝食の内容も大切です。消化の良すぎる食事は、脳を長時間きっちりと働かせるためには逆効果になります。朝ごはんを食べる習慣をつけさせることは、子供への大きなプレゼントです。1日を元気よくスタートさせるために、朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。
茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。「ひ・だ・り」は3文字だから「ご・は・ん」と覚えると覚えやすいですよ。

『ひ・だ・り』は
『ご・は・ん』

箸を上手に持てますか？上手になる矯正方法

箸を上手に使えるようになるには練習が必要です。はじめは上手に持てなくても、気長に見守り、できたときはたくさんほめてあげましょう。

1.ダブルクリップを使った矯正方法

① ダブルクリップを上の箸の３分の２の長さのところに留める。

② 人差し指はクリップの上に置き、親指でクリップを抑えるように持たせる。

③アルミホイルを丸めたものを作って、練習しましょう。慣れてきたらクリップを取ってね。

ダブルクリップは、鉛筆の持ち方にも応用できますよ。

2.輪ゴムを使って薬指の改善方法

② 薬指の第一関節に輪ゴムを巻き付けます。あまりきつくしすぎないように。

① 薬指に巻き付けた輪ゴムの間に下側の箸を通します。

クロスしてしまう方に効果的！

矯正方法は、クセになる場合もありますので、やってみる場合は、最初の１か月ほどを目安にして、あまり長く使用しないようにしましょう。