

7月8月給食だより

宇部市立川上小学校
宇部市立川上中学校

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、体力や学習意欲の低下につながるといわれています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

<h3>早寝</h3> <p>睡眠は、つかれを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。</p> 	<h3>早起き</h3> <p>朝の光を感じると、目覚めをうながす脳内物質が分泌され、日中、元気に活動することができます。</p> 	<h3>朝ごはん</h3> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中からしっかり活動するために、朝食をとりましょう。</p> 
--	---	---

家庭は楽しい
食体験の場！

Let's 親子でクッキング



毎日の生活の中には、楽しい食の機会がたくさんあります。

みんなで楽しく料理を食べることはもちろんのこと、料理のお手伝いをしたり、食卓の準備をしたり、買い物したり、野菜を自分で育てて収穫したり…。

中でも、子ども達が大好きなのが料理です。

食品の色とりどりの美しさや形のおもしろさ（視覚）、おいしそうなおい（臭覚）、トントン、グツグツ、シューといった調理の音（聴覚）、手で触った時に感じるあたたかさ、やわらかさ、かたさ（触覚）、そしておいしい味（味覚）。料理は、五感のすべてを盛り込んだ作業です。

『子どもと一緒に料理をすると目が離せない』とか『時間がかかる』と思われるおうちの方も少なくないと思いますが、回数を重ねれば、子どもたちはメキメキと上達して、あっという間に頼れる存在になってくれるはずです。そして、料理が好きになり、料理ができるようになった子どもは、将来1人暮らしをすることになったとしても、自分で健康を管理することができるでしょう。

もうすぐ夏休みです。ぜひ、親子で料理をして五感をみがき、将来にむけて「健康に生きるための力」を身につけていきましょう。

< 料理の準備 >

- ・爪は短く切りよく手を洗う。
- ・清潔で動きやすい身支度をする。
- ・材料や道具をそろえる。

< 調理中 >

- ・包丁の使い方に気をつける。
- ・熱いなべや湯に気をつける。
- ・火の取り扱いに気をつける。

< 後かたづけ >

- ・使った器具は丁寧に洗って乾かし元の場所にもどす。
- ・ガス台や流し台をきれいにする。