

食事のマナーって何だろう？

食事のマナーは、みんなで楽しく、気持ちよく食事をするための大切な約束です。学校でも日々の給食時間を通して指導していきますが、食事のマナーは家庭での積み重ねも大切です。ぜひご家庭でも、お子さんと一緒に食事の姿勢や食べ方について話題にいただき、家族で食卓を囲む時間の中で、少しずつ身に付けていけるとよいと思います。大人が言葉で伝えることに加え、普段の食事の中で姿を示すことも、子どもたちにとって大きな学びになります。

食事の前には手を洗う



食事の前には石けんでよく手を洗い、清潔な手で食べる習慣を身に付けることが大切です。手には、目に見えない汚れや菌がついていることがあります。家庭でも、食事の前や外から帰った後の手洗いを声かけしていただき、毎日の生活の中で自然に続けられるようにしていきましょう。

食事のあいさつをする



食事のあいさつは、食事ができることへの感謝の気持ちを表す大切な習慣です。食べ物を育てる人、運ぶ人、調理する人など、多くの人の支えがあって食事できています。ご家庭でも、「いただきます」「ごちそうさま」の意味を話題にしながら、感謝の気持ちをもって食事をするきっかけにしていいただければと思います。

食器の並べ方や はしやおわんの持ち方を覚える



日本の食事には、ごはんや汁物、おかずなどを並べる基本の形があります。食器の並べ方を整えることで、食べやすくなり、食事のマナーを身に付けることにもつながります。ご家庭でも、はしやおわんの正しい持ち方、食器の並べ方などを親子で確認しながら、気持ちよく食事をするきっかけにしていいただければと思います。

姿勢を正して 行儀よく食べる



食事中は、周りの人が気持ちよく過ごせるように、食べ方やふるまいにも気を配ることが大切です。食事のマナーを意識することで、みんなで楽しく、気持ちよく食事することにつながります。

朝 すっきり 起きられてる？

体と心が元気になる「鉄」のはなし

最近お子さまに、「なんとなくだるそう」「朝起きるのがつらい」「少しの運動ですぐに息が切れる」といった様子はありますか。もしかすると、体の中の鉄が不足しているサインの一つかもしれません。

鉄は、成長期の子どもたちにとって大切な栄養素です。毎日を元気に過ごすためにも、肉や魚、大豆製品、緑黄色野菜など、いろいろな食品を組み合わせることを意識したいですね。

ご家庭でも、お子さまの体調や食事の様子を見ながら、栄養バランスについて話題にしていいただければと思います。

貧血ってなあに？

鉄は体中に酸素を運ぶ役割をしている



鉄は、血液の中で酸素を運ぶ働きに関わっています。鉄が不足すると、体のすみずみまで酸素が届きにくくなり、疲れやすさや集中しにくさにつながる場合があります。

なぜ10代に多くなる？



成長期は体が大きくなるため、体の中で必要とされる血液の量も増えていきます。運動量が多い場合は、汗と一緒に鉄が失われることもあります。

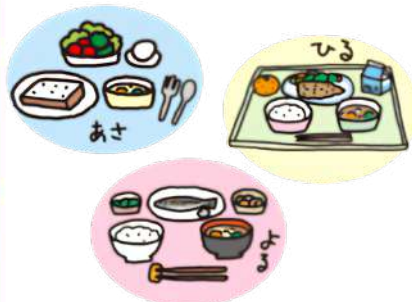
女子はとくに注意



女子は月経が始まると、定期的に血液とともに鉄が失われるようになります。そのため、普段の食事から鉄を意識してとることが大切です。

貧血にならないために

1日3食、バランスのとれた食事をしよう



鉄は体の中で作ることができないため、毎日の食事からとる必要があります。ただし、鉄だけを意識するのではなく、いろいろな栄養素を組み合わせることが大切です。まずは、主食・主菜・副菜をそろえた1日3食の食事を基本にしながら、鉄を含む食品も上手に取り入れていきましょう。

そのうえで鉄を多く含む食品を知ろう！



食品に含まれる鉄には、肉や魚などの動物性食品に多い「ヘム鉄」と、野菜や大豆製品などの植物性食品に多い「非ヘム鉄」があります。ヘム鉄の方が体に吸収されやすいですが、どちらも大切な鉄です。

非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCもとろう！



野菜や果物に多く含まれるビタミンCは、非ヘム鉄の吸収を助ける働きがあるといわれています。鉄を含む食品だけでなく、野菜や果物も一緒に取り入れることで、より効率よく鉄をとるにつながります。