



1年生は入学して、他学年は新たな学年に進級してから、早1ヶ月が経とうとして
います。給食を新たな席で食べることになり、お子様の様子はいかがでしょう
か。学年が上がるにつれて給食の量も増えてきており、給食の量にびっくりした
お子様も少なくないと思います。今後は、食事のマナーについても意識して食べる
ように指導していきたいと考えています。
ご家庭でも、食事のマナーについて身に付けられるようにご協力をお願いします。

～食事のマナーを知ろう～

挨拶をしよう！

食べ物は、動物や植物など、なにかしらの命をいただいで
います。また給食は、調理員さんや牛乳屋さん、八百屋さんなど
の力を借りて出来上がっています。命やそれらの人の働きに
感謝して挨拶するようにしましょう。

食器は持ち上げよう！

食器を持ち上げて食べないと、背筋が曲がり姿勢の悪い食
べ方になってしまいます。
また、口まで食べ物を運びづらく食べこぼしが多くなってし
まい、衛生的によくありません。

話しすぎない・話す時は手でふさごう！

人と会話しながら食事をすることはとても楽しいこと
ですが、相手につばが飛んだり、食べ物が飛んだりすることがあ
ります。また、噛んでいる様子が相手に見えてしまうととても
いやな気持ちになることがあります。
食事中に人と話すときは口を手でふさぎましょう。

運動前や

「のどがかわいた～」と感じる前に 水分補給を！

体重の約2/3
をしめる水分
の働き

食事からも
上手に水分
補給を！

注意する
飲み物

激しい運動に
は糖分・塩分
が必要な理由

①栄養素を溶かす

栄養素は体内で水に
溶けた状態で、化学反
応によってエネルギー
になったり、体をつくっ
たりします。

②栄養素を運ぶ

栄養素を吸収したり
運んだりします。老廃物
の運搬も行っています。

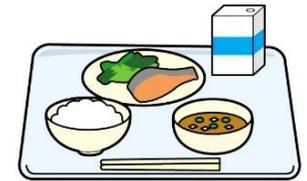
③体温を調節する

人間の体温は、汗をか
いたり尿を排出したりす
ることで調整しています。
水分が不足すると、この
機能がうまく働かなくな
ります。

献立によりますが、給食を全部食べた
とすると、1食分の給食で、水分は約650mL含
まれています。食事も、大切な水分補給の
手段です。朝昼晩、3食しっかり食べましょ
う。

糖分の多いエナジードリンクや炭酸飲
料などの清涼飲料水は、糖質の濃度を
下げようと、小腸での脱水が起こるため、
水分補給に適しません。気を付けましょ
う。

細胞と腸管の間には腸管膜があり、こ
こを通る時に、糖質と塩分が同時にあ
ると、速やかに水分が吸収されます。
運動後は失ったエネルギーと水分を補
うためにスポーツドリンクや果汁100%
ドリンクを飲みましょう。



日常の水分補給は水か
お茶にしましょう。



参考資料：大塚製薬HP

栄養技師の長尾和代です。
知りたい栄養情報・レシピ等がありましたらお子様を通じ
てや、運動会の時等に是非教えてください。

