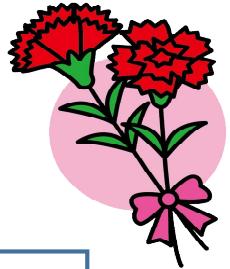




# 5月 給食だより



今月の給食目標 「衛生的な食事を心がけよう」



## 生活リズムを見直そう



新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようです。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

### 生活リズムを整えるための ポイント



### 学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理せず少しづつ慣れていくましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気で食べると、よりおいしく感じます。

