



わかば 若葉がきらきらとさわやかな季節になりました。遠足も無事に終わり、連休もあっという間に過ぎてしまいましたね。連休明け、頭がぼーっとしていませんか？心や体に疲れが出ていないでしょうか？

あさ 朝なかなか起きられなかったり、日中ぼーっとしたり、食欲がないなど、気になることがある場合は、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

お 起きたら、朝日を浴びる

ちようしよく 朝食をよくかんで食べる

ちようしよくに 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。

ひる ま そと からだ 昼間は外で体を動かす

しよく し き 食事は決まった時間に食べる

はや 早めに布団に入る

ね まえ 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

きゆうしよく のこ 給食は残さず食べなくちゃいけないの？

学校給食の食事内容について

がっこうきゆうしよく こんだて もん ぶ かがくしょう さだ がっこうきゆうしよくせつしゅきじゅん もと えいようし 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、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★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。



すこやかすくーるランチ(献立表)について

お気づきの方もいらっしゃると思いますが、今年度からすこやかすくーるランチをリニューアルしてみました。カレンダーのように月曜日から金曜日を一行にして、配膳図をつけて配膳する位置や配膳するお皿などわかりやすく工夫しました。

ひづけ 日付	ふくさい 副菜	しゅさい 主菜	エネルギー
23 うのはないため	さわらのさいきょうやき	ごはんと豆腐のすましじる	小学校 612kcal 中学校 753kcal 家庭で食べないもの
しゅしよく 主食	ごはんと豆腐	さくらんぼのすましじる	こざかな
しるもの 汁物	赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく おから あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん だいこん こまつな えのきたけ	こめ あぶら さとう

エネルギーは、4月に測定した児童生徒の身長と体重をもとに算出した基準値に基づいて、栄養計算をしています。小学校の中学年で約650Kcal(低学年はこれより少し少なくなり、高学年はこれより少し多くなります。)、中学生で約800Kcalを目指して献立作成をしています。

給食は1日3食の食事のうちの1食のため、朝ごはんは夜ごはんは補っていただければいいなと思うものを載せています。夜ごはんを考えるときのちょっとしたヒントに活用していただけたらうれしいです。

【3色の食品群】
見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに『赤』『緑』『黄』3つの色に分類したものです。この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスがととの目安になります。

～児童生徒のみなさんへ～
すこやかすくーるランチ(献立表)には、給食に関する様々な情報が盛りだくさんです。給食当番をするときなどしっかりと見て配膳してみてください。このくらい食べるとこのくらいのエネルギー(カロリー)なんだと知ることもできますね。裏面には一人分の分量も書いてあります。おうちの方と一緒に見ながらいろいろな給食のはなしをしてみてくださいね。

本格的な暑さが来る前に・・・

まだ少し肌寒い日もある中で急に気温が高くなる日が出てきました。本格的な夏が来る前のまだ体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。体が暑さに慣れるのには、個人差もありますが約2週間かかるとされています。軽く汗をかくことを続けていると体が暑さに慣れてくるそうです。また、規則正しい食生活も熱中症の予防になります。運動会・体育祭を控えたこの時期、外で体を動かすことを積極的に、早寝早起き朝ごはんを実践して、夏も乗り越えられる体作りをしていきましょう。