

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、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進められていて、給食時間を楽しく過ごしているようです。

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くるころでもあります。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るのもよいかもしれません。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>屋間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

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



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。



★楽しい雰囲気ですると、よりおいしく感じます。



令和6年度の給食重点目標は「かむこと」「先ベジ」について取り組んでいきます。有機食材をとり入れた給食から「かむことの重要性」と「野菜を積極的に食べる」ということを考えていきます。

給食室では昨年度よりかむ献立と残食の関係から「かむ」ことをどのように伝えていけばよいのか研究しています。毎月の献立に「かむ献立」を入れよく噛むことの大切さを体感しながら自分自身の健康について学びます。

もう一つ、新事業として「給食公開・試食会」を実施します。給食費無償化・有機給食の取り組みを多くの皆様にご覧いただく機会を考えています。近くなりましたらお知らせいたします。