



5月給食たより



令和6年度

砺波市学校給食センター



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、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。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

| | | | | |
|--------------------|-------------------------------------------------|-------------------|----------------------|--------------------------------------------------|
| <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>昼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> |
|--------------------|-------------------------------------------------|-------------------|----------------------|--------------------------------------------------|

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。

★楽しい雰囲気で食べると、よりおいしく感じます。



給食のメニュー簡単レシピ

のりあえ (21日の給食に登場します。)

材料 (4人分)

小松菜 80g もやし 90g にんじん 40g
 のり佃煮4g うすくちしょうゆ 小さじ1

作り方

- ① にんじんは千切り、小松菜は2cm程の長さに切る。
- ② 小松菜、もやし、にんじんをゆでて、水気をきる。
- ③ ②に、のり佃煮を混ぜ合わせる。
- ④ うすくちしょうゆを加えて味を調える。