

5月給食だより

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れがでていないでしょうか？
朝なかなか起きられなかったり、日中ぼーっとしたり、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>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

きれいに手を洗おう!

手は、汚れていなくても、目にみえない細菌やウイルスがついていることがあります。手について細菌やウイルスが体の中に入ると、風邪やインフルエンザ、食中毒などの病気にかかってしまうことがあります。けれど、しっかり手を洗うことで、細菌やウイルスを洗い流すことができ、自分や周りの人を守ることができます。

以下の手順で洗えば、汚れが残りやすい部分もきれいに洗うことができます！

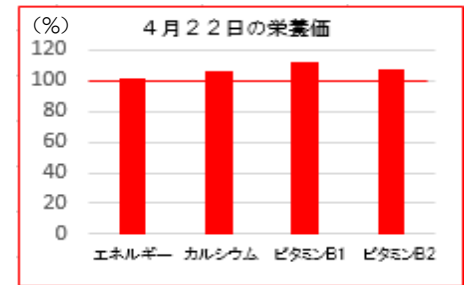
- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

学校給食の食事内容について

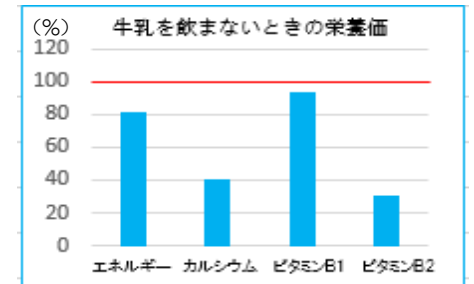
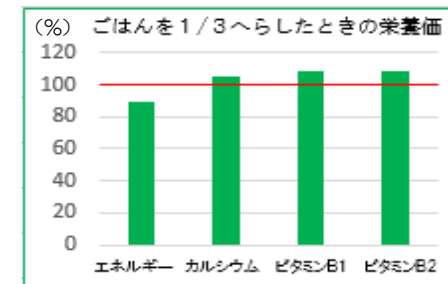
学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。1日に必要な栄養量の3分の1程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに与えられるように考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
エネルギー(Kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%			
食塩相当量(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

4月22日の給食
・牛乳
・麦ごはん
・マーボー豆腐
・パンサンスー



給食は残さず食べなくちゃいけないの？



給食を残さず食べることで、必要な栄養をとることができますので、食べられる人はもりつけられた量を食べきるように心がけてほしいです。

ひとそれぞれの体格、その日の体調によって食べられる量は変わりますので、無理はしないでくださいね。少しずつ慣れていきましょう。

★牛乳を飲めない人は朝食、夕食でカルシウムの多い食事を意識してみてください。

★楽しい雰囲気だと、よりおいしく感じます。

