

5月 給食だより

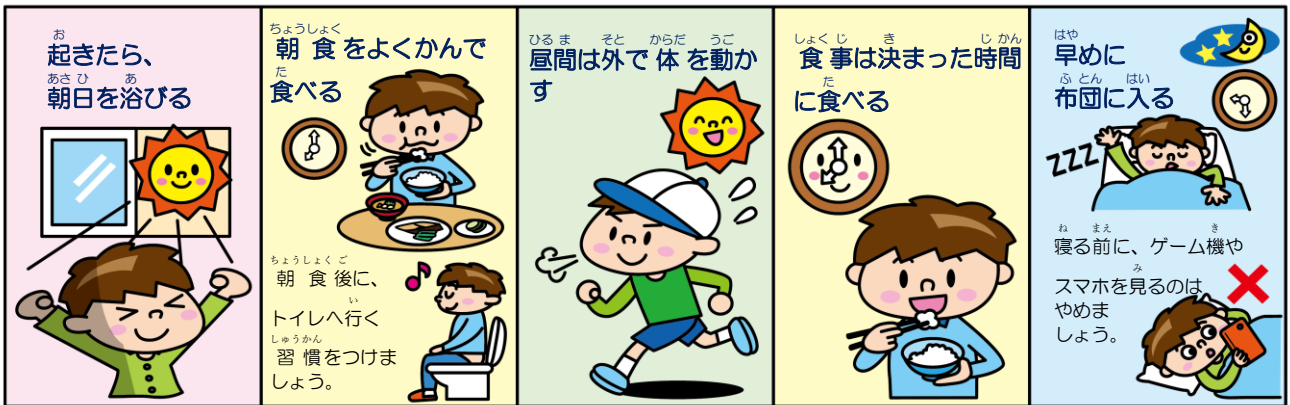
令和8年 寒川小学校

新緑が目に見え、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



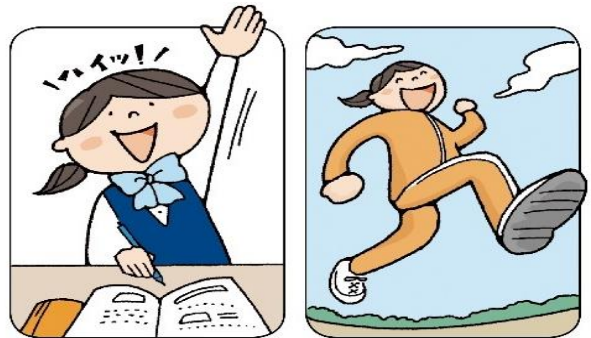
今月の給食目標

朝ごはんを食べよう

学力も体力もアップ!?

朝ごはんのすすめ

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

学校給食の食事内容について



ぎゅうしょく のこ
**給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？**



がっこうきゅうしょく こんだて ちんぶ か がくしょう きだ がっこうきゅうしょくせっしゅ きじゆん
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」
ちと えいようし さくせい にち ひつよう えいようりよう
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
ていと きほん に ふそく しよくさい ちようり ほうほう くふう ていきよう のこ
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、
た べられる ひと も つ つけられた りよう た き ころ
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
よう。

にがて た もの が あったり、た べられる りよう すく
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
しょく た べること に ふあん かん じている ひと、むり を しなくて だいじよう
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
ふ 夫です。せいちよう
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
すこ ずつ 慣れていきましょう。

きょうりよく じゅんび
★協力して準備をし、食べる時間を長くとれる
ようにしましょう。



たの ぶんいき た
★楽しい雰囲気で食べると、より
おいしく感じます。



生まれながらの好ききらいってあるの？

どうぶつ からだ ひつよう
動物の体に必要なものを「おいしい」、ゆうがい
有害なものを「まずい」
かん
と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸をふくむ甘みやうま
み、しお えんみ この いっぽう さんみ にが さ
み、塩などの塩味を好みます。一方、酸味や苦みを避けます。これ
は、ふはい す どくぶつ にが おお
腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いためです。しかし、さんみ にが
ものでも、たいけん かせ ること で むがい た
体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

