



5月 食育だより

令和6年5月
平方東小学校
家庭数配布

若葉がきらきらとさわやかな季節となりました。新学期が始まって1ヶ月がたちました。元気に学校生活を送っていますか。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よう。

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>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がありません

おなかがすいていません



頑張って20~30分位早く起きましよう。



夕ごはんを早めにすませましよう。寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかしをするのはやめましよう。



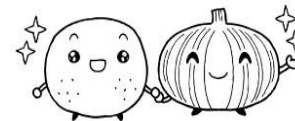
学校給食の食事内容について

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



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よう。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、少しずつ慣れていましよう。

ぼくたち新入生



「新じゃがいも」は、皮がとても薄くよく洗ってそのまま調理することができます。「新玉ねぎ」は、やわらかくて甘みがあります。辛くないので薄くスライスすると生で食べることができます。この季節ならではの旬の味を味わってましよう。

がんばっています1年生！

給食の後片付けは6年生がお手伝いに入っています。優しく丁寧に教えてくれます。