

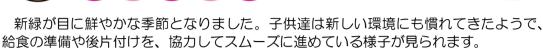


令和6年 5月 上尾市立大石南小学校

校長

勝 雄一 No.2

## ② 生活リズムを見直そう



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。



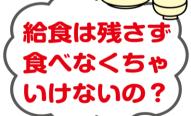
## 



## 

## 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。



★楽しい雰囲気で食べると、 よりおいしく感じます。

