

# 5月 給食だより

2024年度5月号  
安中市立安中小学校

## 元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

毎日元気過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

## 生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、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><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p>
---------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------

## 朝ごはんの効果

<p><b>やる気や集中力が高まる</b></p>	<p><b>イライラしにくくなる</b></p>	<p><b>運動能力アップ</b></p>	<p><b>便秘を予防する</b></p>	<p><b>生活リズムが整う</b></p>
---------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------

## 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p><b>主食</b></p>	<p><b>+ 汁物</b></p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p>	<p><b>+ 果物</b></p>
		<p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p>	

給食は残さず食べなくちゃいけないの？

## 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与えられるよう考慮し、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、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。

★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。

★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。



## 5月27日図書コラボメニュー

こまったさんのクリームシチュー  
こまったさんシリーズは読んだことがありますか？こまちながも楽しみながら料理をするこまったさん。自分でもつくってみたいくなる不思議な本です！ぜひ手にとって読んでみてくださいね。



## 2024オリンピックイヤー in Paris

給食で世界の料理を味わおう！  
無観客で行われた東京オリンピックから3年、今年パリオリンピックの年です！給食では世界の料理を紹介していこうと思います。6月はトルコのサバサンド(5/29)の登場です！トルコでは定番の屋台料理だそうです。お楽しみに！

