



# 食育通信

令和 6年 5月

河南町立学校給食センター



## 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



**起きたら、朝日を浴びる**

**朝食をよくかんで食べる**

朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。

**昼間は外で体を動かす**

**食事は決まった時間に食べる**

**早めに布団に入る**

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

## 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、無理をしないで大丈夫です。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。

★楽しい雰囲気では、よりおいしく感じます。

★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。



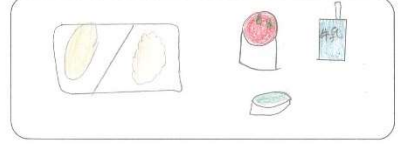




# 5月 ぼしゅうこんだて 募集献立

こんげつ 今月は、**河南町立中学校の** お友だちが **かんが** 考えてくれました。

- \*献立を考え、料理名と食材を書きましょう。
- (1) 主食 料理名 パン 【食材 小麦、牛乳】
  - (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 ピリカラポニク 【食材 豚肉】
  - (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 豆のサラダ 【食材 ほうれんそう】
  - (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 ミネストローネ 【食材 トマト、パスタ、たまご、マカロニ】
  - (5) 牛乳



\*献立考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

旬の野菜を入れたことと、色合いをよくしました。野菜をいっしょに入れました。栄養バランスを考えてこのメニューを作りました。

7日

- \*献立を考え、料理名と食材を書きましょう。
- (1) 主食 料理名 バーガー 【食材 小麦粉】
  - (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 チキステキ 【食材 鶏】
  - (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 キャベツのサラダ 【食材 キャベツ】
  - (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 フレンチオムレツ 【食材 あじ、じゃがいも、トマト、卵】
  - (5) 牛乳



\*献立考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

主菜をバーガーにしたので、野菜や果物はこれだけ。汁ものは、お通じもかねてフレンチオムレツにしました。6つの食品群も全部摂りました。

10日

- \*献立を考え、料理名と食材を書きましょう。
- (1) 主食 料理名 ごはん 【食材 米】
  - (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 豆腐のステーキ 【食材 豆腐、鶏肉、キャベツ、砂糖】
  - (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 野菜炒め 【食材 たまご、人参、ピーマン、ほうれんそう、わかめ】
  - (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 豆とわかめの汁 【食材 豆、わかめ、お茶、おろし、おろし】
  - (5) 牛乳



\*献立考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

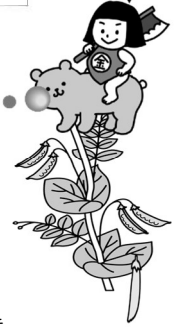
旬の旬の野菜や豆を主菜に、その料理に合ったおかずや汁ものも考えた。また、給食の日や給食センターで給食を食べた経験から、豆とわかめの汁を副菜に追加しました。

30日

## お知らせ



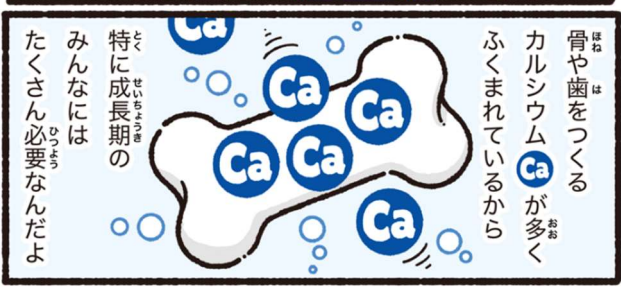
## 5月15日(水)



ちか あすかしょうがっこう さくらしょうがっこう おともたち かわ  
**近つ飛鳥小学校とかなん桜小学校のお友達に皮をむいてもらった、**  
 かなんちょうさん まめ つか きゅうしょく  
**河南町産のえんどう豆を使って、給食センターで『チキンライス』を炊き**  
**ます。新鮮なえんどう豆は、ふっくらホクホクでおいしいです！**  
 たの  
**楽しみにしていてくださいね。**



ぎゅうにゅう の 牛乳を飲もう！



まいにち ぎゅうにゅう の 毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。