



食育通信

令和 8年 5月

河南町立学校給食センター

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

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。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかつたり、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。

★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。



町ホームページに「今日の給食」や毎月の「給食献立予定表」などが掲載されています。お子さんといっしょにみてくださいね！





5月

ぼしゅうこんだて 募集献立

こんげつ 今月は、ちか あすかしょうがっこう 近つ飛鳥小学校の お友だちが考えてくれました。



《 募集献立を考えよう 》

《 もりつけ 》

● 主食 ごはん (ごはん・パン・めん)

● 副食 あしのうまみめこあげ (肉・魚などを使った料理)

● 副食 かきたまじり (卵・肉・いも、海苔などを使った料理)

● 副食 こまつなのせらう

● 牛乳

《 DECE 》 (DECEはRAKETSU-ALANCS-90)

栄養とおいしさがたよらないように、いろいろな味を入れたお弁当のようにしてみました。

12日

《 募集献立を考えよう 》

《 もりつけ 》

● 主食 ごはん (ごはん・パン・めん)

● 副食 かつあげ (肉・魚などを使った料理)

● 副食 ほうとう (野菜・肉・いも、海苔などを使った料理)

● 副食 みそ汁

● 牛乳

《 DECE 》 (DECEはRAKETSU-79-ALANCS-90)

せんぱいおしりし。

18日

《 募集献立を考えよう 》

《 もりつけ 》

● 主食 白ごはん (ごはん・パン・めん)

● 副食 そばの塩焼 (肉・魚などを使った料理)

● 副食 とんじり (卵・肉・いも、海苔などを使った料理)

● 牛乳

《 DECE 》 (DECEはRAKETSU-79-ALANCS-90)

栄養を考え、和食の味に合わせたお弁当から和食の献立にしよう。

26日



5月13日(水)



ちか あすかしょうがっこう 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、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』を作ります。新鮮なえんどう豆は、ぷっくらホクホクでおいしいです！

楽しみにしててくださいね。

あさ 朝ごはん 3択クイズ

レベル★かんたん
レベル★★ちよっとむずかしい
レベル★★★とってもむずかしい

Q1 朝ごはんを食べると、体にどんな変化が起きる？

① 体温が上がる ② 体温が下がる ③ 何も起こらない

レベル★

Q2 「〇寝〇起き朝ごはん」という言葉があります。〇に入る漢字はどれでしょう？

① 早 ② 遅 ③ 昼

レベル★

Q3 朝ごはんをおいしく食べるために、夜できることは何でしょう？

① 毎日違う時間に寝る ② 寝る2時間前までに夕食を食べる ③ 夜食をしっかり食べる

レベル★★

Q4 のうのエネルギーになるのは、次のうちのどの料理でしょう？

① 白玉やき ② サラダ ③ トースト

レベル★★★

Q5 ごはんと納豆に何をプラスすると栄養バランスがよくなるでしょう？

① やき魚 ② 野菜のみそ汁 ③ だんご

レベル★★★

こたえ Q1=①(寝ている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる)
Q2=①(健康に成長するために「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整えることが重要)
Q3=②(夜ふかしせず、毎日決まった時間に寝る。夜食を食べる場合は少なめにする)
Q4=③(朝の働きをよくし、元気に活動するためには、ごはんやパンなどの「主食」が大切)
Q5=②(ごはん(主食)と納豆(主菜)に、副菜となる野菜のみそ汁を加える)