



新学期が始まって約1ヶ月たちました。新しい学年、クラスに慣れてきたところだと思えます。5月は環境が変わり疲れがたまってくる時期です。給食はしっかり食べられていますか？

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進

2 食事について正しい理解をふかめ、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う

3 明るい社会性と協同の精神を養う

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う

5 食生活が多岐の人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する

6 伝統的な食文化を理解する

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する

学校給食は、ただのお昼ご飯ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。

成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなどさまざまなことを学ぶための時間です。

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きることができ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。

朝ごはんを毎日食べるとよいことがたくさんあります！ 朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚め、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入ると腸が働き始めて朝の排便を促します。

無理なく！ ステップアップ 朝ごはん

ステップ1
まずは
主食を食べよう

ステップ2
次に
主菜を追加

ステップ3
次に
副菜を追加

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

朝ごはんが主食だけの場合は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

朝ごはんに手軽に食べられる食品

電子レンジを使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。

納豆	しらす干し	のりにつくだ魚
鮎太子	ハム	チーズ
バナナ	いちご	ミニトマト
		レタス

何か食べよう 朝ごはん

遅刻しちゃう〜

朝ごはんを食べないと！

例えは... 何でもおいしいから

時間も食欲もなくて〜

じゃああちよつと食べてみるよ〜

すぐ食べられるもの

きのこの残り

よかったね

あれ？何か調子がいいかも！