



新学期が始まって約1ヶ月たちました。新しい環境にも慣れてきたところだと思えます。5月は、環境の変化とゴールデンウィーク明けの緊張感の緩みで、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。

新生活の「疲れ」が出ていませんか？



<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>
--	--	---



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食の目標のポイント
※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進
- 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
- 明るい社会性と協同の精神を養う
- 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
- 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する
- 伝統的な食文化を理解する
- 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。



給食は誰がつくっているの？

栄養士

どのような食品を使って、どのような給食にするか、考えて、計画を立て、使う食べ物を買ったり、決まった金額でできるか、計算します。給食を作っている時の衛生管理のチェックもします。



給食調理員

栄養士の先生が立てた計画どおりに、安全で美味しい給食を作っています。狛江第一小学校は、朝6時30分から使う食品が到着し、調理作業が始まります。

