



せい かつ み なお 生活リズムを見直そう



しんりよく め あざ きせつ こ あたら かんきょう な きゅうしよく
新緑が目鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の
じゅんぴ あとがたづ きょうりよく すず ようす み
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。

しんねんど はじ げつ こころ からだ つか で あざ お
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つ
にっちゅう しよくよく き しょうじよう ばあい せいかつ みなお
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よう。

せい かつ ととの 生活リズムを整えるためのポイント



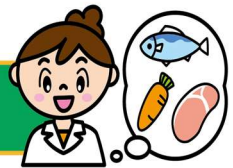
<p>お 起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>ちょうしよく 朝食をよくかんで食べる</p> <p>ちょうしよくご 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましよう。</p>	<p>ひる ま そと からだ 昼間は外で体を動かす</p>	<p>しよく し き 食事は決まった時間に食べる</p>	<p>はや 早めに布団に入る</p> <p>ね まえ 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましよう。</p>
----------------------	--	-------------------------------	------------------------------	--

きゅうしよく のこ
給食は残さず食べなくちゃいけないの？



がっ こう きゅうしよく しよく し ない よう

学校給食の食事内容について



がっこうきゅうしよく こんだて もんぶ かがくしよく さだ がっこうきゅうしよくせつしゅきじゆん もと えいようし
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
さくせい にち ひつよう えいようりよう ていど きほん ふそく
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
るい おお こうりよ しよくざい ちょうりほうほう くふう ていきよう
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。
のこ た ひつよう えいよう た ひと
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
もつ りよう た き こころ
は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましよう。
にがて た もの た りよう すく きゅうしよく た ふあん
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
かん ひと むり だいじょうぶ せいちよう た
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、少しずつ慣れていましよう。

きょうりよく じゅんぴ た じかん なが
★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。

たの ぶん い き た
★楽しい雰囲気で食べると、
よりおいしく感じます。

