

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
令和6年4月25日(木)

生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたとうとしていますが、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。毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。

生活リズムを整えるためのポイント

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

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

学校給食の食事内容について



★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。

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。



線でつなごう！ 春の食べもの漢字 & 英語クイズ

春に美味しい食べもののカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

<p>苺</p>	<p>たまねぎ</p>	<p>melon</p>
<p>鰹</p>	<p>たけのこ</p>	<p>bonito</p>
<p>玉葱</p>	<p>じゃがいも</p>	<p>strawberry</p>
<p>筍</p>	<p>いちご</p>	<p>onion</p>
<p>甜瓜</p>	<p>メロン</p>	<p>potato</p>
<p>馬鈴薯</p>	<p>カツオ</p>	<p>bamboo shoot</p>

こたえ
 苺-いちご-strawberry 鰹-カツオ-bonito 玉葱-たまねぎ-onion
 筍-たけのこ-bamboo shoot 甜瓜-メロン-melon 馬鈴薯-じゃがいも-potato

旬にまつわる言葉

走り … 旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬) … 最も多く出回り、おいしい時期。

名残 … 旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

