

給食だより

一関市
真滝学校給食センター
令和7年4月25日(金)

しんねんどはじ はやくもひとつきが過ぎようとしています。5月
は1年中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上
がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症
には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくる
ころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを
必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力 が高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
-------------------------	------------------------	----------------	----------------	-----------------

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。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり → おにぎり+みそ汁 → おにぎり+みそ汁+卵焼き

春の食べもの・ことわざクイズ

○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1 花より ○ ○ ○

花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことのとえ。

Q2 雨後の ○ ○ ○ ○ ○

雨の後に○○○○が一緒に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのとえ。

Q3 ○ ○ **も一人はうまからず**

○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。

Q4 花見過ぎたら ○ ○ **食うな**

花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすく食中毒を起こす危険があるから食べないように、という意味。

Q5 棚から ○ ○ ○ ○ ○

棚から○○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こることのとえ。

ヒント



こたえ Q1=だんご(団子) Q2=たけのこ(筍) Q3=たい(鯛) Q4=かき(牡蠣)
Q5=ぼたもち(牡丹餅)

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。

苦手な食べものがあったり、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。

★楽しい雰囲気でも、よりおいしく感じます。

