

5月給食だより

都立港特別支援学校
校長 岡戸 良雄
栄養士 大野 有里

こんげつ きゅうりしょくもへいより
今月の給食目標は『いただきますのあいさつをしよう!』です。「いただきます」には動植物の生命をいただくことや食事に関わるすべての人に対する感謝の気持ちが含まれています。食事にどんな人が関わっているか考えだすとたくさんの方が思いつきます! みんなで考えてみましょう!



生活リズムを見直そう

新緑が目には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。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。

<p>おききたら、あさひをあ朝日を浴びる</p>	<p>ちょうしょく 朝食をよくかんで食べる</p> <p>ちょうしょくご 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>ひるま そと からだ 昼間は外で体を動かす</p>	<p>しょくじ 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>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------------	--	------------------------------	-----------------------------	---

学校給食の食事内容について

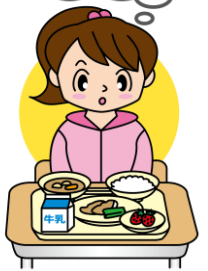


学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★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。

★楽しい雰囲気で食べると、よりおいしく感じます。

給食は残さず食べなくちゃいけないの?



おはしってすごい!

