



5月食育だより

令和7年5月
南砺市立井波中学校

生活リズムを見直そう

新緑が鮮やかな季節になってきました。新しい学年にも慣れてきて、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進められるようになってきました。

新年度が始まって1か月が経ちました。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、日中ぼんやりとしたり、食欲がわかなくなったりなど、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。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>朝、起きたら、太陽の光を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレに行く習慣をつけましょう。</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>夜は早めに布団に入る</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



給食は残さず食べなくちゃいけないの？



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、栄養教諭が作成しています。1日に必要な栄養量の3分の1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、無理をしなくても大丈夫です。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



おはしってすごい！



おはしを上手に使って、おいしく食べましょう。