

生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、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。

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>朝食後に、トイレへ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>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。



★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。



～今月のこんだて～

1日チキンカレーライス

今月のカレーはチキンカレー

2日練馬スパゲッティ

人気メニュー

練馬スパゲッティの登場!

21日のりの佃煮

調理員さんが海苔を丁寧に煮詰めて作る、のりの佃煮です

31日生揚げバーグ

ひき肉と生揚げで作った肉だねにひじき、れんこん、にんじん、枝豆と具沢山のハンバーグをひとつひとつ丁寧に調理員さんが作ります

◆先月使用した食材の主な産地

野菜…愛知・徳島・茨木・東京・長野・千葉・青森・など

肉類…宮崎・群馬・千葉 魚類…北海道・ノルウェー

3月牛乳…東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・山形・北海道

