

生活リズムを見直そう



新緑が目に鮮やかな季節となりました。子供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。

新年度が始まって一か月が経ちましたが、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、食欲がなかったりするなど、気になる症状がある場合には、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。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかつたりして、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、だんだんと食べることができ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。

