

5月 ぱくぱく

発行：令和4年5月
小林東方学校給食センター

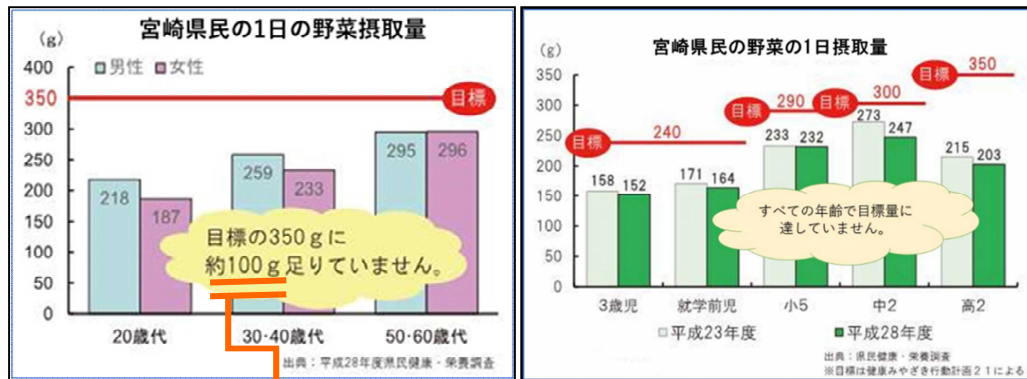
新学期が始まって、早くも1ヶ月が経ちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムも乱れやすいので気をつけましょう。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身に付けましょう。

ベジ活してますか？

ベジ活とは、宮崎県が取り組んでいる“野菜を積極的にたべる活動”です。

宮崎県の子どもは、男女とも全国に比べて肥満の割合が高くなっています。子どもの頃の肥満は、将来の成人肥満に結びつきやすく、生活習慣病のリスクとなります。

そんな宮崎県の一日の野菜摂取量は以下のグラフのようになっています。



野菜100gってどのくらい？

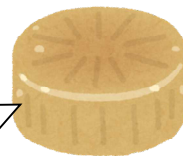


袋入り野菜
1袋分



ミニトマト約6個分

おでんの
だいこん1個



☆ベジ活
126g

小林市でもベジ活に取り組んでいます！

一日の目標摂取量は、**5年生が290g、中学2年生が300g**です。
給食では、3分の1をまかなえるように作っています。東方給食センターの献立予定表には、野菜を100g以上使用している日に左のマークをつけています。ぜひ、参考にしてみてください！

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

早寝



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

いろいろな 使い方ができる はし



コメントありがとうございます！

4月になってから、牛乳パックが改善されて開けやすくなっていてすごく助かりました。とくに1年生にはとてもいいと思います。三松小5年 児童

いつも栄養バランスを考慮した美味しい給食をありがとうございます。野菜嫌いの子どもも食べられるようになりました！ 南小2年 保護者

きりと

◆ 給食に関する感想などをぜひお聞かせください。
下の欄に記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しくください。
() 学校 () 年 お名前 ()

.....
.....
.....
.....