

食育だより5月号



美郷南学園

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。子どもたちも日に日に新しい環境に慣れて楽しそうに給食を食べる姿が見られます。初夏のこの季節は新鮮で栄養価の高い野菜が沢山出回っています。給食でもなるべく地産地消の食材を使って美味しい給食を安定して提供出来るよう努力をしたいと思います。



みなお
生活リズムを見直そう♪♪♪



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取れるよう考慮し、食材や調理法を工夫して提供します。残さず食べる事で必要な栄養をしっかりと取ることが出来ますので、食べられる人は盛り付けた量を食べきりましょう。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。

★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



ちさんちしょうきゅうしょく みさと ひ ～地産地消給食・美郷の日について～

5月の「美郷の日」献立【美郷産の食材】＜13日（火曜日）実施＞

☆なば手羽・・・美郷産の椎茸が沢山入っています。

☆ゆずドレッシング・・・美郷産のゆずを贅沢に使った風味豊かなドレッシングでサラダを作ります。

