



# 5月 給食だより

## 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1か月がたちましたが、心や体に疲れがでていないでしょうか？  
朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、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よう。

## 生活リズムを整えるためのポイント



|                                      |  |                                |                                    |  |
|--------------------------------------|--|--------------------------------|------------------------------------|--|
| <p>お<br/>起きたら<br/>あさひ<br/>朝日を浴びる</p> | <p>ちょうしょく<br/>朝食をよくかんで<br/>食べる</p> <p>ちょうしょくご<br/>朝食後に、<br/>トイレへ行く<br/>習慣をつけ<br/>ましよう。</p> | <p>ひるま<br/>昼間は外で体を<br/>動かす</p> | <p>しょくじ<br/>食事は決まった<br/>時間に食べる</p> | <p>はやめ<br/>早めに<br/>布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機や<br/>スマホを見るの<br/>はやめま<br/>しよう。</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に考慮し、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きるよう心がけましよう。

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。

★楽しい雰囲気だと、よりおいしく  
感じます。



# せん 線をつなごう!

# はる た かんじ 春の食べもの漢字

# えいご 英語クイズ

はる た なら  
 春に美味しい食べものカードが並んでいます。  
 かんじ えいご せん  
 漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|    | ● |    | ● |    |
| <b>苺</b>  | ● | たまねぎ  | ● | <b>melon</b>  |
|    | ● |    | ● |    |
| <b>鯉</b>  | ● | たけのこ  | ● | <b>bonito</b>   |
|   | ● |   | ● |   |
| <b>玉葱</b>   | ● | じゃがいも   | ● | <b>strawberry</b>   |
|  | ● |  | ● |  |
| <b>筍</b>  | ● | いちご   | ● | <b>onion</b>  |
|  | ● |  | ● |  |
| <b>甜瓜</b>   | ● | メロン   | ● | <b>potato</b>   |
|  | ● |  | ● |  |
| <b>馬鈴薯</b>  | ● | カツオ   | ● | <b>bamboo shoot</b>   |

## こたえ

苺-いちご-strawberry 鯉-カツオ-bonito 玉葱-たまねぎ-onion  
 筍-たけのこ-bamboo shoot 甜瓜-メロン-melon 馬鈴薯-じゃがいも-potato

