

5月 食育だより



生活リズムを見直そう










新緑が目鮮やかな季節となりました。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

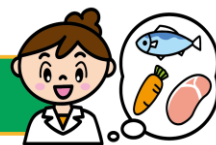


<p>起きたら、朝日を浴びる</p>  	<p>朝食をよくかんで食べる</p>  <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> 	<p>昼間は外で体を動かす</p> 	<p>食事は決まった時間に食べる</p> 	<p>早めに布団に入る</p>  <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p> 
--	---	--	--	--

～1年生の給食の様子～



4月17日（水）から1年生も給食が始まりました。その前2日間あった練習給食のときから「いつから給食はじまるの？」「給食楽しみ！」と楽しみにしている様子でした。前向きで食べていますが、もぐもぐタイムのあとは、近くの席の友達とおしゃべりをしながら食べる事ができています。たくさん食べて元気に成長してほしいと思います。



学校給食の食事内容について

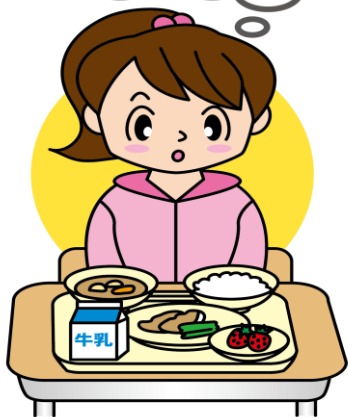
給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？

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考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。上尾市では給食で1日の半分のカルシウムを摂取できるように献立を組み立てています。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。

★楽しい雰囲気で食べると、より
おいしく感じます。



上尾市の小学校給食では食物アレルギーに配慮した
給食作りをしています！



ハンバーグ



メンチカツ



コロケ

ハンバーグやすいとんのつなぎの卵やメンチカツやコロケの衣に卵を使用せずに調理をしています。

また、給食に出すドレッシングは乳・卵由来のものを使用しないものを選定し、使っています。ドレッシングは以前から使っていますが、味の種類も増え、今では中華や和風など8種類のドレッシングが使用できるようになりました。

この他にも、物資を選定する時はなるべくシンプルな材料で作られたものにし、アレルギーがある児童も食べられる食材を選ぶようにしています。また組み合わせも同じ日の献立に乳・卵のアレルギー材料が重ならないようにしています。

みんながおいしい給食をおいしく楽しく食べられるように、これからもできることから取り組んでいきたいと思ひます。



ドレッシング