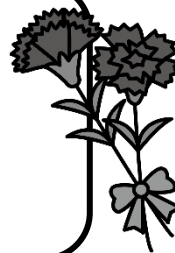




がっ きゅうしょくもくひょう  
【5月の給食目標】



みじたく ととの  
身支度をしっかり整えよう

しんりよく め あざ きせつ しんねんど はじ げつ  
新緑が目鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1か月  
がたちましたが、こころ からだ つか で きんねん  
心や体に疲れが出ていないでしょうか？近年、  
がっ まなつび かんそく  
5月に真夏日を観測すること  
ふ はや ねっちゅうしょうたいさく  
が増え、早めの熱中症対策  
たいせつ  
も大切になってきます。  
ほんかくてき なつ むか まえ あつ  
本格的な夏を迎える前に、暑  
ま からだ こころ  
さに負けない体づくりを心  
がけましょう。



がっ こう きゅうしょく しょくじ ないよう  
学校給食の食事内容について



がっこうきゅうしょく こんだて もんぶかがくしょう さだ がっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん  
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」  
もと えいようし さくせい にち ひつよう えいようりょう 3ぶんの1  
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  
ていど きほん ぶそく るい おお  
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  
こうりょ しょくざい ちょうりほうほう くふう ていきょう のこ た  
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、ひつよう えいよう  
必要な栄養をしっかりとることができます。  
にがて た もの た りょう すく きゅうしょく  
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  
た ふあん かん ひと むり だいじょうぶ  
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  
せいちょう  
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  
すこ な  
で、少しずつ慣れていきましょう。

たの ぶんいき た からだ  
楽しい雰囲気で食べると、身体にも  
こころ よ えいよう  
心にも良い栄養になります。

