

【5月の給食目標】 身支度をしっかり整えよう

新緑が目には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、心や体に疲れが出ていないでしょうか？近年、5月に真夏日を観測することが増え、早めの熱中症対策も大切になってきます。本格的な夏を迎える前に、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

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。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。

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。

楽しい雰囲気では食べると、身体にも心にも良い栄養になります。