



5月給食だより



No.472 発行：阿見町立学校給食センター

新緑が目には鮮やかな季節となりました。新しい環境にも少しずつ慣れ、給食の時間には、準備や後片付けを覚えながら、学級で協力してがんばる姿が見られます。

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>屋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。

★楽しい雰囲気だと、よりおいしく感じます。



給食を楽しんで食べてほしいという願いを込めて...

～様々な献立を給食に取り入れています～

行事献立

←4月の献立より
～入学・進級お祝い献立～
(小学校 4/16
中学校 4/15実施)



麦ごはん 牛乳 照り焼きチキン
コーンサラダ お祝い汁 お祝いクレープ



地産地消献立



「バターナッツかぼちゃ」「ひらたけ」「ズッキーニ」「すいか」等、阿見町や茨城県で作られている食材を。季節に合わせてたくさん取り入れています。

日本・世界食べ物紀行

←昨年度の献立より
日本食べ物紀行
～岡山県～



ごはん 牛乳 デミカツ
おなか和え しうどん汁
白桃のジュレ



茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

“ワンポイントアドバイスコーナー”



【だるさに対するセルフケア】

長いお休みの後は、なかなか学校モードにならないですね。五月病という言葉があるように、なかなかこの時期は「何となくやる気がないなあ、だるいなあ」と思う方も多いと思います。そんな中で、今日は足のツボ（足三里：あしさんり）とお腹のだるさのお話です。足とお腹？全然関係ないじゃん！と思いますが、そこが東洋医学の面白さです。足三里は膝の端から指4本分下にあります。足三里は東洋医学では胃に関係する経絡の一つで、ここを押すと胃のはたらきを調整することが知られています。松尾芭蕉は奥の細道で、三里に灸をすえながら長旅をした、と伝えられております。もちろん、バランスのいい食事や睡眠なども大事ですが、もしそれでも「なんかスッキリしないな」という時には、自分で、もしくは家族に足三里を押してもらうのはどうでしょうか。まだまだ夏休みまでには長いこの時期を元気いっぱい乗り越えられますように。

茨城県立医療大学 医科学センター 助教 石山すみれ