



食育だより

日高市学校給食センター
令和 7年 5月号

生活リズムを見直そう

新緑が目には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、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きてはいないでしょうか。いわゆる『五月病』と呼ばれるように、新学期の環境の変化による疲れがどっと出てくる時期でもあります。朝なかなか起きられない、日中ボーッとしてしまう、食欲がわからない...などの気になる症状が見られる場合は、一度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！



給食のギモン Q&A

給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？

A. 給食の献立は、1日に必要な栄養の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムは50%程度、ビタミン類はやや多めにとれるよう工夫されています。

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。

ただし、食べられる量が少なかったり、食べることに不安を感じている人は、無理をしなくても大丈夫です。成長とともに、少しずつ食べられるようになっていきますので、自分のペースで慣れていきましょう。

★おいしく食べきるための3つのコツ★

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにする。



★ゆっくりよくかんで食べる。
よくかむと味がしっかり感じられます。



★楽しい雰囲気で食べると、よりおいしく感じます。



見た目や思い込みで決めずに、まずはひと口食べてみて！

「苦手だから..」「おいしくなさそうだから..」と全く食べずに食缶に戻している人はいませんか？そう感じる食べ物や料理があるのは自然なこと。でも、少しでも食べてみないと苦手は克服できません。そして、見た目や思い込みだけで「食べない」と決めてしまうのは、作ってくれた人にとって悲しいことです。まずは一口、食べてから判断してみましょう！！



栄養士からコメント