

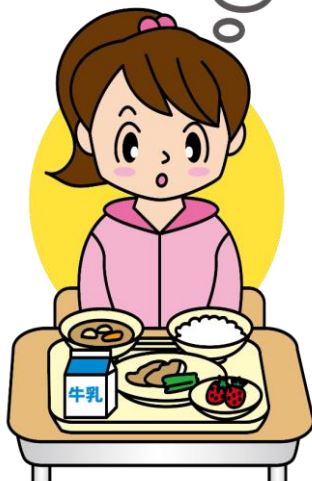
5月 給食だより

宇部市立原小学校



新緑が目に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。

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



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、給食センターの栄養士さんが作成しています。

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に考慮し、食材や調理方法を工夫して提供しています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることが出来ますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べきるように心がけてみてください。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかつたり、給食を食べることに不安を感じたりしている人は、無理をしないで大丈夫です。少しずつ慣れていきましょう。

予定献立表、給食だよりは、原小学校HPで、カラーでご覧いただけます。



★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。



★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。

