

# 給食だより

令和6年5月

佐呂間町学校給食センター

TEL 5-2555

今年（ことし）は雪解け（ゆきど）も早く（はや）、道路（どうろ）わきに目（め）を向けると新緑（しんりょく）が鮮やか（あざ）で春（はる）を実感（じっかん）します。子ども（こ）たちは、新しい（あた）環境（かんきょう）にも慣れて（な）きているようで、給食（きゅうしょく）の準備（じゅんび）や後片付け（あとかたづけ）を協力（きょうりょく）して進（すす）めている様子（ようす）が見（み）られます。新年度（しんねんど）が始（はじ）まって1（いつ）か月（げつ）がたち（た）ちましたが、心（こころ）や体（からだ）に疲（つか）れは出（で）ていない（い）でしょうか？朝（あ）まなかな（なか）か起（お）きられ（ら）なかつたり、日（に）中（ちゅう）ボーッ（ぼー）としたり、食（しょく）欲（よく）がな（な）いなど、気（き）にな（な）ることがあ（あ）る場合（ばあい）は生（せい）活（かつ）リズ（リズム）ムを見（み）直（なお）して（し）みるのもよ（よ）いかも（も）しれ（し）ませ（せ）ん。

## 生活リズムを整えるためのポイント



<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食（ちょうしょく）後に、トイレ（トイレ）へ行（い）く習慣（しゅうかん）をつけま（ま）しょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝（ね）ま（ま）え（え）る前（ま）に、ゲーム機（ゲーム）機（き）やスマ（スマ）ホ（ホ）を（を）見（み）るの（の）は（は）や（や）め（め）ま（ま）し（し）ょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

## 学校給食の食事内容について



学校給食（がっこうきゅうしょく）の献立（けんてい）は、文部科学省（もんぶかがくしょう）が定（さだ）める「学校給食摂取基準（がっこうきゅうしょくせつしゅきじゆん）」に基（もと）づき、栄養士（えいようし）が作（さ）成（せい）して（し）て（て）い（い）ま（ま）す。1（いち）日（にち）に必（ひつ）要（よう）な栄（えい）養（よう）量（りょう）の1/3（さんぶん）程（てい）度（ど）を基（もと）本（ぽん）に、不（ふ）足（そく）し（し）が（が）ち（ち）な（な）カルシウ（カルシウム）ム（ム）やビ（ビ）タ（タ）ミ（ミ）ン（ン）類（るい）は多（おほ）め（め）に（に）と（と）れ（れ）る（る）よ（よ）う（う）考（こう）慮（りょ）し、食（しょく）材（ざい）や調（てい）理（り）方（ぽう）法（ぽう）を工（く）夫（ふう）して（し）て（て）提（てい）供（きょう）し（し）ま（ま）す。残（のこ）さ（さ）ず（ず）食（しょく）べ（べ）る（る）こ（こ）と（と）で（で）、必（ひつ）要（よう）な栄（えい）養（よう）を（を）し（し）っ（し）か（か）り（り）と（と）る（る）こ（こ）と（と）が（が）で（で）き（き）ま（ま）す（す）の（の）で（で）、食（しょく）べ（べ）ら（ら）れる（る）人（ひと）は、盛（も）り（り）付（つ）け（け）ら（ら）れた（た）量（りょう）を（を）食（しょく）べ（べ）切（き）る（る）よ（よ）う（う）心（こころ）が（が）け（け）ま（ま）し（し）ょう。苦（にが）手（て）な食（しょく）べ（べ）物（ぶつ）があ（あ）つ（つ）たり（り）、食（しょく）べ（べ）ら（ら）れる（る）量（りょう）が（が）少（すく）な（な）かつ（つ）たり（り）、給（きゅう）食（しょく）を（を）食（しょく）べ（べ）る（る）こ（こ）に（に）不（ふ）安（あん）を（を）感（かん）じ（じ）て（て）い（い）る（る）人（ひと）は、無（む）理（り）を（を）し（し）な（な）く（く）て（て）大（だい）丈（じょう）夫（ぶ）で（で）す。成（せい）長（ちやう）す（す）る（る）に（に）つ（つ）つ（つ）て（て）、だ（だ）ん（だ）ん（だ）ん（だ）と（と）食（しょく）べ（べ）ら（ら）れる（る）よ（よ）う（う）に（に）な（な）り（り）ま（ま）す（す）の（の）で（で）、少（すこ）し（し）づ（づ）つ（つ）慣（な）れ（れ）て（て）い（い）き（き）ま（ま）し（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（ふんい）で食（しょく）べ（べ）ると、よりおいしく感じ（かん）じます。



裏面（うらめん）には「春（はる）の食（しょく）べ（べ）物（ぶつ）漢（かん）字（じ）&英（えい）語（ご）ク（ク）イズ（イズ）」が（が）あ（あ）り（り）ま（ま）す。挑（てい）戦（せん）し（し）て（て）み（み）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）ね（ね）！

せん

# 線でつなこう!

はる

た

かんじ

# 春の食べもの漢字

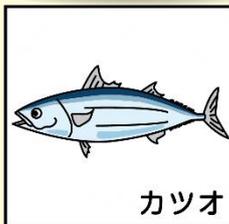
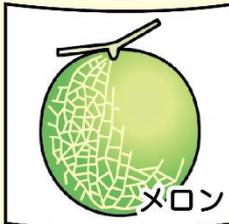
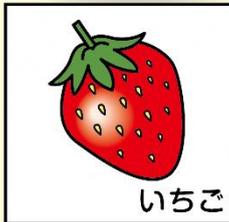
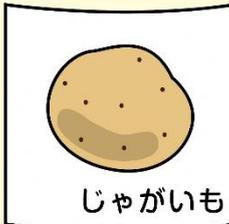
えいご

# & 英語クイズ

はる

春に美味しい食べものカードが並んでいます。

漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。



苺-いちご-strawberry 鰹-カツオ-bonito 玉葱-たまねぎ-onion 筍-たけのこ-bamboo shoot 甜瓜-メロン-melon 馬鈴薯-じゃがいも-potato