

# 5月 給食だより



令和6年 5月号  
那珂川町学校給食センター

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



起きたら  
朝日を浴びる



朝食をよくかんで  
食べる



朝食後にトイレへ行く  
習慣をつけましょう。

昼間は外で体を  
動かす



食事は決まった  
時間に食べる



早めに布団に  
入る



寝る前に、ゲーム機や  
スマホを見るのはやめ  
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、栄養教諭が作成しています。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。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。



### 給食は残さず食べなくてはならないの？

食べられる量が少なかったり、苦手な食べ物があったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理に食べようとしなくても大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられる量は増えてきます。また、苦手な食べ物もまずはひと口だけ挑戦し、少しずつ慣れていきましょう。

### 主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

### 主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品



### 牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

### 副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

## 那珂川町の学校給食について

【主食】 ごはん・・・お米は那珂川町産のコシヒカリを使用しています。月・水・金の週3回  
パン・・・無漂白の小麦粉を使用しています。県産小麦を使用したパンも導入しています。火・木の週2回（スパゲティ、ラーメン、うどんなどの麺類の時もあります。）

【副食(主菜・副菜など)】 煮物・揚げ物・焼き物・蒸し物・あえ物・汁物など和・洋・中とバラエティに富んだ料理を経験できるよう心がけています。

【牛乳】 栃木県産の牛乳を使用しています。子供たちに必要なカルシウム等を補うために、毎日ついでいます。

### 保護者の方へ

精米（那珂川町産コシヒカリ）購入代金は、地産地消推進のために町が補助しています。

