



5月給食だより



令和6年度 山田学校給食センター



生活リズムを見直そう



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、日中ボーっとしたり、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>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼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>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---



5月の献立紹介

- 05月 2日 (木) 行事食・・・端午の節句を祝って、かしわ餅をだします。
- 05月 17日 (金) ひむか地産地消の日・・・宮崎県産の豚肉、鶏肉、ごぼうを使用します。
- 05月 23日 (木) ベジ活の日・・・小学校130g、中学校160gの野菜がとれます。

ベジ活の日とは？

1日に必要な野菜の量は成人で350gとされていますが、宮崎県民の野菜摂取量は278gと不足しています。野菜には体の調子を整え、肥満や生活習慣病を予防する効果があります。給食では毎月、小学校130g・中学校160g以上の野菜がとれる献立をだす「ベジ活の日」を行っています。

ご家庭でも、+100g（およそ両手1杯分）を目標に食事の中に野菜を取り入れてみましょう。

宮崎県民の野菜の1日摂取量



参照元：宮崎県庁ホームページ
Let'sベジ活！野菜を1日+100g