

5月給食だより

5月号

令和7年4月30日

渋谷区立渋谷本町学園

統括校長 松岡 弘悟

栄養士 阿部 幸長

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月 は 1 年 の 中 で も 比 較 的 過 ぎ し や す い 時 期 で す が 、 急 に
き おん あ からだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネル
ギー源となる糖質を
多く含むものを！



しよくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがお
すすめです。水分と一緒
にビタミンやミネラルを
とることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ い しき
食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



がっ こう きゅう しよく しよく じ ない よう

学校給食の食事内容について



がっこうきゅうしよく こんだて もん ぶ かかくしよく さだ がっこうきゅうしよくせつしゅきしゅん もと えいよう し
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、栄養士
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。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安
を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べ
られるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

きょうりよく じゅん び た じ かん なが
**★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。**

たの ふん い き た
**★楽しい雰囲気で食べると、
よりおいしく感じます。**

