

5月給食たより



5月号

令和8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。
 がつ ねん なか ひかくてきす し き きゆう
 5月は1年の中でも比較的過ご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
 ねつちゆうしよう とく ちゆうい ひつよう あたら かんきよう つか
 め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
 で すいみん たいちよう ととの
 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。



食事

あさ ひる ゆう しょく
 朝・昼・夕の3食
 き じ かん
 を決まった時間に
 た
 食べましょう。

しゅしょく しゅさい ふくさい えいよう
 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養
 ととの
 のバランスが整いやすくなります。

睡眠

はやね はやお
 早寝・早起きを
 こころ
 心がけましょう。

あさお にっこう あ しゅうかん
 朝起きたら日光を浴びる習慣をつけ
 ると、生活リズムが整い、1日を気持
 ちよくスタートできます。

運動

にっちゅう げん き からだ
 日中は元気に体を
 うご
 動かしましょう。

てきど うんどう しょくじ かん
 適度な運動は、食事をおいしく感じ
 たり、質のよい睡眠につながったりと、
 いいことがたくさんあります。

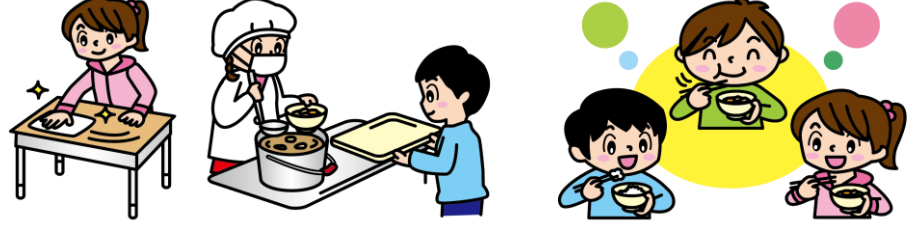
きゅうしょく のこ
**給食は残さず
 食べなくちゃ
 いけないの？**

学校給食の食事内容について

がっこうきゅうしょく こんだて もんぶ かがくしやう さだ がっこうきゅうしょくせつしゆきじゆん 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
 さくせい にち ひつよう えいようりやう ていど きほん ふそく
 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
 るい おお ごうりょ しょくざい ちやうりほうほう くふう ていきやう
 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。
 のこ た ひつよう えいよう た ひと
 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
 も つ りやう た き こころ
 は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。
 にかて た もの た りよう すく きゅうしょく た ふあん
 苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安
 かん ひと むり だいじやうぶ せいちやう
 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 しゅんぴ 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 ぶんい き た
**★楽しい雰囲気で食べると、
 よりおいしく感じます。**



参照：全国学校給食協会、少年写真新聞社