

学校給食について

ご家庭にお願いしたいこと

1. 1日3回の食事をきちんととる。

- 特に朝食はしっかり食べて登校するようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動き出します。

- 給食は3食のうちの1回にすぎません。朝、夕あわせてのバランスのよい食生活をしましょう。



2. 偏食をなおす。(食べず嫌い、少食、ぱっかり食べなど)

- おなかがすいた状態で食卓につくようにするのが一番の近道です。体を動かし、おやつは控えめにしましょう。
- 食事を作る人の好き嫌いも影響します。もう一度料理の傾向を省みてください。



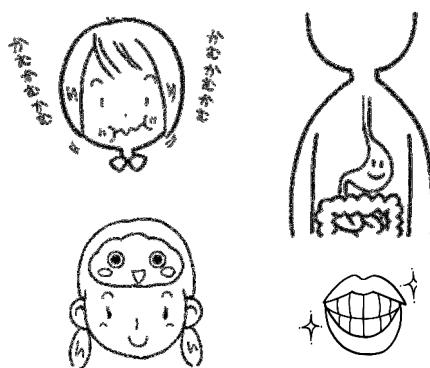
3. 食事作りに参加させる。

- 食べることに興味がわいてきます。
- おつかい・料理のお手伝い・後片付けなどをさせてみましょう。自分が参加して作った料理は、きっとおいしいと感じるはずです。
- 作った人への感謝の気持ちが育ちます。



4. よく噛んで食べる。

- 消化吸収を助けます。あごの発達、脳への刺激、食べすぎを抑えるなどの効果があります。
- 食事の時間はテレビを消して食事に集中しましょう。よく噛んで食べれば、食べ物本来の旨味もわかります。



カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。



家庭と学校で協力して、
子どもの食生活の向上と
健康につなげましょう。

かみかみメニューで 歯も脳も健康に!



きんぴらごぼう



かみかみサラダ



玄米ピラフ



かみかみデザート