



### 生活リズムを見直そう



新緑が目に見え、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。

### 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、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。

給食は残さず  
食べなくちゃ  
いけないの？



★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。



★楽しい雰囲気で食べると、  
よりおいしく感じます。



### 給食レシピ

### かりこりきゅうり

#### 【材料】(4人分)

- ・きゅうり……………2本
- ・塩……………小さじ1/2
- (調味料)
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1/2
- ・酢……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・いりごま……………3g
- ・しょうが……………1g

#### 【作り方】

- ① きゅうりを1cmの輪切りにする
- ② きゅうりと塩をビニール袋に入れる
- ③ ビニール袋の上からよくもんで冷蔵庫で約30分冷やす。
- ④ 調味料で和えて、再度冷蔵庫で冷やすとおいしく食べることができます。

かみかみ給食として、給食でも出ています。  
お家でも簡単に作れる  
おいしいメニューです。

