

# 5月給食だより

令和6年5月

瀬戸内市学校給食調理場

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

新緑が目に鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1か月がたとうとしています。心や体に疲れが出ていないでしょうか。

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。

特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割をはたしています。

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

## 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか。ご飯だけ、パンだけ...という人もいますかもしれませんが。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<b>主食</b> ごはん、おにぎり、パン	<b>+ 汁物</b> 野菜の味噌汁、野菜スープ	<b>+ おかず(主菜)</b> 肉・魚・卵・大豆のおかず	<b>+ 果物</b> バナナ、オレンジ
			<b>+ 牛乳・乳製品</b> 牛乳、ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

# 給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。	手をきれいに洗いましょう。	給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。
協力して準備をしましょう。	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。	姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。
食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱いましょう。

食のしあわせプロジェクト

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、子ども食堂の運営支援などに取り組んでいます。

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します

食のしあわせプロジェクト公式SNS

Instagram:

Facebook:

給食への瀬戸内市産生鮮野菜使用率 (重量ベース)

令和5年度 4~3月

23.9%

株式会社 木徳神糧

株式会社 三宝ウエルネス

株式会社 日本チャンキョー

株式会社 みゆきやフジモト

株式会社 メフォス