



ほほえみだより



令和元年5月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (214号)

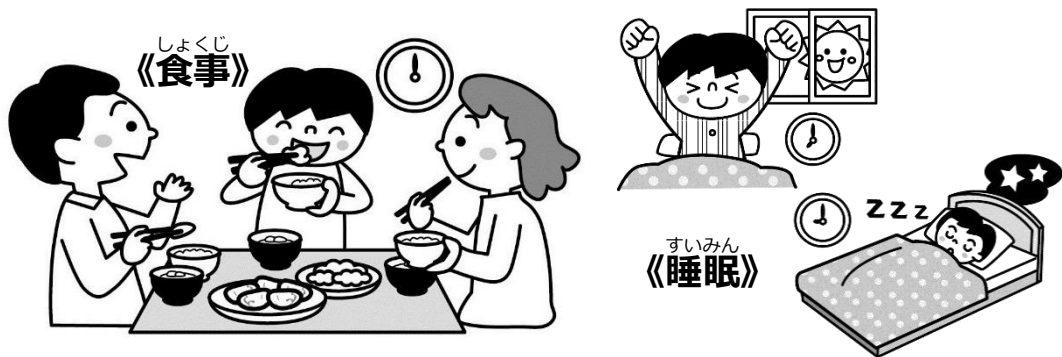
生活リズムをととのえよう

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。

またこの時季は、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気が出なかつたりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの時間をつくるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。

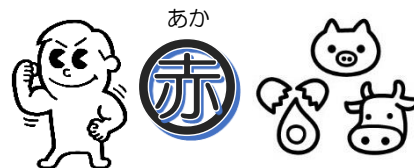
生活リズムをととのえるには・・・

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べるだけでなく、1回の食事で3つの色のグループの食べ物をバランスよく食べることも大切です。

バランスよく食べ、健康な体をつくらう！



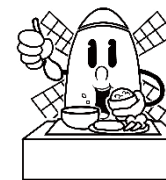
体(肉や血、骨など)をつくるもとになる「たんぱく質」や「無機質」がふくまれています。



体の熱や力のもとになる「炭水化物」や「脂質」がふくまれています。



体の調子をととのえ、病気をふせぐ「ビタミン」や「無機質」がふくまれています。



給食には3つの色のグループの食べ物がバランスよく入っています。毎日、残さず食べましょう！



保護者の皆様へ

給食に使用される食材の産地情報は、松伏町ホームページ及び給食センターにおいて公開しています。

また、給食センターで一部の食材について放射能測定をしています。測定結果につきましては、同ホームページにて公開しています。