

## 生活リズムをととのえよう

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時期は「五月病」という言葉があるように、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、やる気がでなかっ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、家族団らんの機会を設けるなど、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。



### 4月の給食は、いかがでしたか？

給食センターでは、毎日どのくらいの食べ残しがあったか、学校ごとに「残菜調べ」をしています。どのような献立が好まれるか、苦手なものはどんなものか、量はどうか…など、今後の献立に反映できるよう、毎日調べています。



### ◇ツナと大豆のサラダ◇

《材料》	作りやすい量	《作り方》
ツナ缶	小1缶	①ツナ缶は汁気を切っておく。
キャベツ	200g	②キャベツは1cmくらいの千切り、きゅうりは輪切り、人参は千切りにする。
きゅうり	1本	③大豆は水煮なら水気をきっておく。冷凍ならゆでておく。
人参	1/4本	④米油、米酢、うすくちしょうゆをあわせておく。
大豆（水煮や冷凍）	40g	⑤ボールに、ツナ・野菜・大豆をいれ、④を加えてさっと混ぜる。
米油（サラダ油でもよい）	大さじ1	
米酢（穀物酢でもよい）	大さじ1	※ 給食では、野菜はゆでてから真空冷却し、和えています。
うすくちしょうゆ	大さじ1	ゆでて作る時には、ゆで塩を加えてさっとゆで、水で冷まし、水気を切ってからツナと和えるといいでしよう。

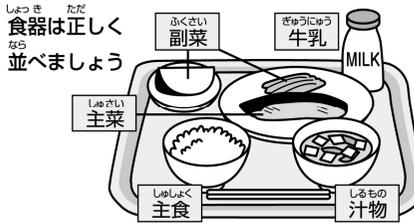
子どもたちは、ご家庭でなじみのある食材は抵抗なく食べられるようですが、大豆などの豆類は苦手な人がいます。大豆はたんぱく質や食物繊維を多く含む食品です。ご家庭でもぜひ取り入れてみてください。

## 給食時間のすし方

### 食事編

時間を守って、楽しい雰囲気でお楽しみましょう。

#### 給食がそろっているか確認する



#### 食事のあいさつも忘れずに



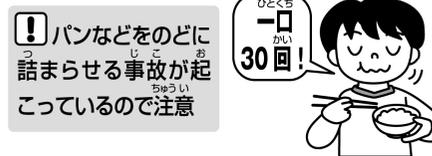
#### 正しい姿勢で食べる



#### 食事のマナーを守る



#### よくかんで食べる

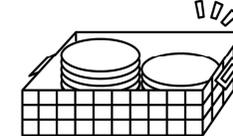


#### 後片付け

残した食べ物が入っていた入れ物にもどす



食器はからにして、きちんと重ねる



配膳台や机の上をきれいにふく



食後すぐに、激しい運動をすることは避けましょう