

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和5年 第2号

文責：所長 田中 節子

文書：栄養教諭 菅野美穂

～食べていますか？朝ご飯～

気温の変化が激しい日が続いていますね。体調を崩していませんか？しっかり朝ごはんを食べて、一日の生活リズムを整えましょう。

西郷村の子どもたちは、昨年6月の「朝食について見直そう週間」の結果から、「朝ごはんを食べている」と回答した児童生徒が97.7%で、県平均の96.4%を上回りました。素晴らしいです。

しかし、朝食に野菜を食べた割合と、朝食に汁物を食べた割合は、県平均を下回り、朝食の内容には課題があるといえます。この機会に、ご家庭でも日々の朝食を振り返り、レベルアップを目指しましょう。野菜をたっぷり入れたおみそ汁を食べて、学校に来られるといいですね！

朝ごはんをステップアップ！



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.6

今年度も、給食センターコラム「もぐもぐ」を続けていければと思います。「もぐもぐ」にこめた思いは「みんなで、もぐもぐ、おいしく、楽しい給食時間を！」不定期コーナーですがお付き合いください！

さて、令和5年度第1回目の内容は「プロフェッショナル！」です。

学校給食のプロフェッショナルといえば、調理員さんと配送員さん！西郷村学校給食センターの給食を食べる1910人の給食を作り、学校に無事に届けるとっても大切なお仕事をしています。先日、全員そろったので、記念写真を撮りました。給食を食べるときに、思い出してくれたら嬉しいです。



(調理員さん 17名)



(配送員さん 3名)