

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和6年 第4号

文責：所 長 関根 由美

文書：栄養教諭 菅野 美穂

だんだんと気温が高くなってきました。湿度も高くなってきたので熱中症や夏バテが心配な季節です。水分補給はもちろん、食事もしっかりとって、今年の夏も乗り切りましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

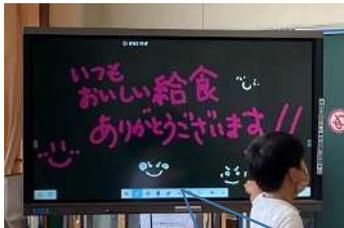


暑い時期は、どうしても食欲が落ちて冷たい物を食べがちですが、夏休みも主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事を心がけましょう。冷たいそうめんなどを食べる時は、めんつゆにつけて食べるだけでなく、ハムやサラダチキン、野菜もたっぷりのせて食べるとバランスがよくなりますよ！

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～

6月後半から給食センターの調理員さんと一緒に学校を訪問して給食時間の様子を見学させていただきました！調理員さんは、1学期に69回の給食を作って学校に届けてくれました。いつも給食センターで、「おいしく食べてくれると嬉しいな！」「七夕ゼリーかわいいね。みんな喜んで食べてくれるかな？」と給食を届ける子どもたちの事を考えながら調理をしてくれています。しかし、給食時間の様子を見る機会はとても少なく、子どもたちと話す機会はほとんどありませんでした。

給食センターの調理員さんも学校訪問の前は、ドキドキしていたようですが、学校から帰ってくると、とても楽しそうな笑顔で「行ってよかったです！」と口々に話してくれました。調理員さんの思いはしっかり子どもたちにも届いていたようで、私も嬉しく思いました。快く訪問を受け入れてくれてありがとうございます。2学期も子どもたちのために給食作りに励みたいと思います！



ステキなメッセージでお出迎え！



給食当番さんのお仕事バッチリです！



「おいしい給食、いただいていきます！」