

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和6年 第5号

文責：所 長 関根由美

文書：栄養技師 鈴木由芳

夏休み期間は楽しく、充実した日々を過ごせました？まだまだ残暑が厳しい日が続きます。食事をしっかり食べて、夜は早めに寝るようにしましょう。



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～

夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。暑いからといって、冷たいものばかり食べていませんか？冷たいものばかり食べているとお腹が冷えて、消化の働きが弱くなります。注意して下さい。積極的に食べてもらいたいのが、きゅうり・トマトなどの夏野菜です。夏野菜は、体を冷やしてくれる効果があり、旬の野菜は、新鮮で栄養豊富です。野菜に含まれている、ビタミン・ミネラル、食物繊維などは、私たちの体にとって、とても大切な栄養素です。免疫力を上げ、体の調子を整えてくれます。積極的に食べたいですね。また、日本の食生活で欠かせない主食の米や丈夫な体づくりに主菜の肉・魚などもしっかり食べましょう。

2学期始まりの給食は、大人気のカレーライスでした。

