

# 給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和6年 第6号

文責：所 長 関根 由美

文書：栄養教諭 菅野 美穂

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。秋と言えば「食欲の秋！」秋の味覚も満喫しつつ、栄養バランスのよい食事で元気に過ごしましょう。

## 間食（おやつ）の役割を考えよう

西郷村では、各学校の4年生を対象に「おやつ（間食）」について、食に関する指導を行っています。

おやつ（間食）を食べる時には、①いつ（食事の前後は食べない）②何を（食事で足りない栄養素を選ぶ）、③どのくらい（目安は一日200kcal）の3つのポイントに気をつけて食べる事、普段食べる機会の多いおやつは、どんな栄養があるのかについて学習しました。

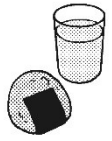
「スポーツドリンクってこんなにお塩が入ってたの?! 普段は水かお茶にする!」「これからは、一度に食べずに半分にする!」

「ごはんの前は、おやつを我慢して、ごはんをおいしく食べる!」など、これからのおやつ（間食）との付き合い方を考えていました。

### 自分にぴったりの間食は?

#### 夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。



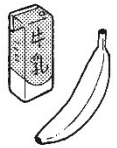
#### 塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



#### スポーツをしている人は

主食のご飯をしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



©少年写真新聞社2022

## ～ 給食センターコラム もぐもぐ ～

先日、西郷第一中学校の職場体験がありました。給食センターへは、2年生の生徒4名が体験にきてくれました! 朝礼では、調理員さんに大きな声で挨拶し、気合いは十分!! 身支度もバッチリ整えて、給食センターでのお仕事を体験してくれました。「重かった」「大変だった」「でも楽しかった」「一日、ありがとうございました!」と爽やかに話す様子は、朝よりずいぶん成長し、頼もしく感じました。調理員さん達も、若さのパワーをいただいて、いつもより活気に満ちあふれた様子。当日の給食を食べた小学生からも「中学生が作ったの?! すごい!」「先輩達、かっこいいね!」と中学生の大活躍に盛り上がりました。4名のみなさん職場体験、お疲れ様でした!



にんじんの いちょう切りに挑戦!



クラス毎に、重さを量って配食!



焦げないように、底まで混ぜます!