

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和6年 第7号

文責：所 長 関根由美

文書：栄養技師 鈴木由芳

寒さが増し、体調を崩しやすい、季節になってきました。食事、睡眠をしっかりとして、体調管理に気をつけましょう。また、11月は、第2回目の「朝食について見直そう週間運動」になっています。西郷村では朝食に野菜を食べた児童生徒の割合と朝食に汁物を食べた児童生徒の割合が県平均を下回っています。この機会に、ご家庭での朝ごはんの内容の見直しとご協力をお願いいたします。



主食・主菜・副菜 そろっていますか？

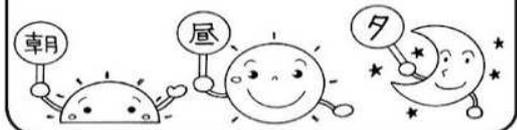
エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろると栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



～ 給食センターコラム もぐもぐ ～

10月25日（金） 村立西郷幼稚園のつき組さん17名が給食センター見学に来てくれました。給食が出来るまでの映像を見たり、見学スペースで大きな釜に野菜が入るところを見たり、大きなへらや柄杓を持つ体験をしました。



元気に手を上げて答えてくれました。



大きなへらにビックリです。



サラダ室で野菜を和える仕事に興味津々です。