

# 給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和6年 第8号

文責：所 長 関根由美

文書：栄養技師 鈴木由芳

朝夕の寒暖差が大きいので、体調をくずしやすい季節です。よりよい体調管理をするために朝ご飯をしっかり食べ、規則正しい生活を心がけましょう。朝ご飯は体内リズムを整えます。また、一日の活動のエネルギーの源ですので、必ず食べて登校しましょう。



## ～ 給食センターコラム もぐもぐ ～

11月11日(月)～11月15日(金)は、地場産物活用週間でした。米と牛乳は、年間を通して福島県産です。

11日(月)は、県産キャベツを使ったメンカツ、こまつな、もやし、にんじん、じゃがいも、だいこん。

12日(火)は、県産の卵を使った厚焼き玉子、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん。

13日(水)は、いわき産のカジキマグロカツ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、はくさい。

14日(木)は、県産の卵を使ったキッシュ風オムレツ、キャベツ、にんじん、じゃがいも。

15日(金)は、県産の青じそ入りつくね、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、はくさい。

この一週間は県産の食材を特に多く使った給食でした



11日(月)



12日(火)



13日(水)