

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和6年 第9号

文責：所 長 関根 由美

文書：栄養教諭 菅野 美穂

長かった2学期も終わり、待ちに待った冬休みがやってきます。クリスマスやお正月など、イベントも多い時期ですので、感染症対策もしっかりして、体調を整え、楽しく過ごせるようにしましょう。

たの げん き ふゆ やす 楽しく、元気な冬休み!

おお しょうがつ たの ふゆやす
大みそかやお正月など、楽しいことがいっぱい冬の冬休み。ぼくたち
げん き まも げん き しんねん むか
元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう!

あさ
朝はしっかり
食べるんジャー!



やす ちゅう はや お あさ
休み中も早起きをして朝ごはんを
きちんと食べると、その日を元気に
スタートできる。とくに冬の野菜は
栄養たっぷりだ。

ひる げん き
昼は元気いっぱい
動くんジャー!



そと からだ うご からだ
外で体を動かせば、体がぽかぽかあ
たたまって気分もすっきり。おなか
もすいておいしいごはんがたくさん
食べられるぞ。

よ
夜ふかしせずに
寝るんジャー!



からだ やす
体をしっかり休めない、つかれが
どんどんたまってくるぞ。ぐっすり
眠って、つかれをとり、明日のパワー
をためるのだ。

野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心がけましょう!

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～

厨房で汗を流しながら調理していたかと思えば、あっという間に豚汁の温かさが身にしみる時期になりました。2学期、西郷村学校給食センターで作った給食は84回。おいしく楽しく、給食を食べていただけたでしょうか?給食センターの玄関は、みなさんからいただいたお礼のお手紙や、行事ごとの写真でいっぱい、毎朝、目に入るたびにパワーをいただいています。

さて、給食センターも12月23日(月)で給食の提供は終了し、冬休みに入ります。冬休みの間も、調理員さんは食器の点検や大掃除をして3学期の準備をしてくれる予定です。3学期もよろしくお願いいたします。

