

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和6年度 第11号

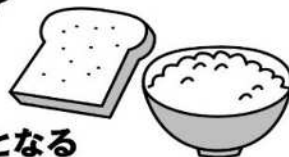
文責：所 長 関根 由美

文書：栄養教諭 菅野 美穂

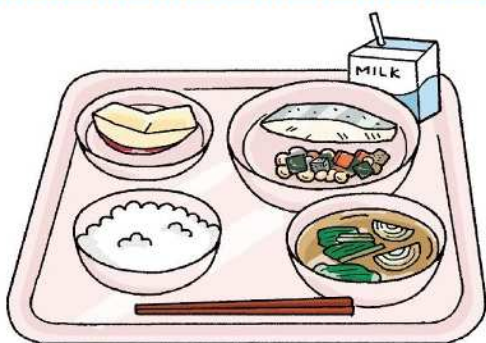
朝ごはんは、寒さに負けない体づくりを！

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、**脳のエネルギー源となる**主食をしっかりとみましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さず食べましょう。



～ 給食センターコラム もぐもぐ ～

今年度の給食も残すところわずかとなりました。さて、今年度の給食はいかがだったでしょうか。給食センターから学校に訪問すると「おいしかったー！」「全部食べたー！」とうれしい声が聞こえてくるので、調理員さんたちも、作りがいがありました。しかし、午後になると給食センターには大量の残さいが戻ってきます。その量は1日で150キロほど。調理員さん達は、重い残さいをテキパキと片付けていきます。このあと、この残さいは、廃棄物処理業者さんに重さでお金を払って、捨ててもらっています。

今年度の「まとめ」の時期です

みなさんは何を思いますか？

