

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和7年 第3号

文責：所 長 池田 早苗

文書：栄養教諭 菅野 美穂

気温の変化が激しい日が続いていますね。体調を崩していませんか？外での活動が多くなり始める時期ですので、しっかり朝ごはんを食べて、一日の生活リズムを整えましょう。



からだ
体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

のう
脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～

暦の上では夏がやってきました。まだ、体が暑さに慣れていない事もあり、体調を崩しやすい時期です。健康管理に気をつけましょう。そんな時期でも、給食センターの調理員さんは元気いっぱい！調理室の中は、空調が効いていますが、調理中は気温も湿度も上昇します。その中でも朝からノンストップで給食を仕上げていきます。その姿はまさにプロフェッショナルです。

調理員さんに元気の秘訣を聞くと、

**1日3食、しっかり食べて、
水分補給もして、早く寝ること！**

と教えてくれました。

私たちも、今日から実践できそうなことですね！



5月12日(月)学校給食センターの調理場に設置してある換気扇の不具合により、「ヒートレスカレー」を提供しました。この「ヒートレスカレー」は、学校給食の提供ができない事態に備え、あらかじめ備蓄してあったものです。提供前に成分表示を確認し、学校給食センターに食物アレルギー対応の申請が出ている食材が含まれていないことを栄養士が確認して提供しました。

保護者の皆様には、ご迷惑とご心配をおかけし申し訳ありません。

今後とも安全で安心な給食提供を行いますので、ご理解いただければと思います。

