

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和4年 第4号

文責：所長 田中節子

文書：栄養教諭 菅野美穂

夏休みも終わり、2学期が始まりました。今学期もよろしくお願いいたします！



体内時計、乱れていませんか？



8月も終盤ですが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しづらいかもかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.1

今年度も1学期を無事に終えることができました。ありがとうございます。

「1学期お世話になりました！」と、ある学校の教頭先生にご挨拶すると「すでにカレーが食べたいですね」の一言！（7月20日の出来事です）嬉しい限りです♪ある中学校では、えびカツの提供日に、技術科で育てたレタスを収穫し、えびカツサンドを作って食べたとか。自分たちで育て、収穫したお野菜は、新鮮でおいしかったことでしょう。まさに食育ですね。



2学期からは各学校にもお邪魔して、給食参観をさせていただければと思いますので、たくさん声をかけてくれると嬉しいです。

給食だよりを読んでくれている皆さんと、給食センターをつなぐことができるよう、今回から給食センターコラム「もぐもぐ」を始めたいと思います。「もぐもぐ」にこめた思いはもちろん「みんなでもぐもぐ、おいしく、楽しく」給食時間を過ごしてもらえればという思いです。不定期コーナーですがお付き合いください！

さて、第一回目の内容は「給食センターの午後」についてです。お昼に食べる給食ができるまでには調理員さんの頑張りがあことは皆さんも知っていますね。では、給食が終わった後はどうでしょう。知られざる午後の給食センターを紹介します！

この写真は、ある日の午後の1コマです。各学校から残食が戻ってきました。その量なんと100kgオーバー。調理員さんたちは重い残食を片付けて、食器や食缶をきれいにしていきます。（手際の良さに圧倒されました）

この後、廃棄物処理業者さんに、残滓の重さでお金を払って捨ててもらいます。

給食費をもらって給食を作り、またお金を払って残した物を捨ててもらおう。なんともいえない気持ちになりました。給食を食べる私たちにもできることがありますよね！2学期の皆さんに期待です！！よく食べ、よく動き元気に過ごしましょう。

