

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和8年 第7号

文責：所 長 池田 早苗

文書：栄養教諭 菅野 美穂

10月になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。秋と言えば「食欲の秋！」秋の味覚も満喫しつつ、栄養バランスのよい食事で元気に過ごしましょう。



からだのスイッチ



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。

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。

西郷村では、各学校で6年生と3年生を対象に、朝食についての食に関する指導を行っています。11月には「朝食を見直そう週間運動」があります。朝ごはんを食べたか、朝食で野菜を食べたか、朝食で汁物を食べたかの調査もあるので、朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう！これからの時期、野菜たっぷりのおみそ汁を食べるのも、体が温まっておすすめです♪

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～

実りの秋！おいしい食べものがたくさんある秋ですが、給食センターには今年も「食育の秋！」がやってきました！学校に食育で何う機会も多いですが、給食センター見学や職業体験など、給食センターに来てもらうこともあり、活気にあふれています！給食ができる様子や調理員さんの仕事ぶりを見て「これからの給食は、いつもと違った気持ちで食べます！」「調理員さんががんばっているのが分かった！」「これからは、調理員さんのことも考えて残さずに食べようと思います！」など、たくさんの学びがあったようです！



米小学校 2年生センター見学



西郷第一中学校 職業体験