

給食センターからこんにちは！

西郷村学校
給食センター
食育だより
令和元年 6月号

6月は食育月間です。そして、6月19日は「食育の日」です。生活リズムを見直し、朝ご飯を基本に食習慣を改善しましょう。また、6月は気温や湿度の変化が激しいときです。1日元氣過ごせるように、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。

毎日食べていますか？朝ごはん！

1日の食事の中でも、特に朝ごはんは大切です。朝ごはんには、大きく3つの働きがあります。

① 朝ごはんは目覚まし時計！

朝食を食べると、体温が上昇し、体や脳が目覚まし、勉強や運動にも力が入ります。特に脳のエネルギーになるのは主食（ごはんやパンなど）の炭水化物です。おかずだけでなく、しっかりごはんを食べましょう。



朝気持ちよく目覚める
ために寝る時間を
見直してみましょ

② 朝ごはんは生活リズムをつくる基礎！

健やかな成長には、「食事」「運動」「休養・睡眠」が大切です。朝の光をキャッチして、「朝ごはんをきちんと食べる」と体内時計がスイッチオン！元気な1日のスタートです。起きてすぐの朝ごはんより、身支度を整えてからなど少し体を動かしてから朝ごはんを食べられるといいですね。



③ 朝ごはんは心と体のエネルギー源！

夜眠っている間にも心臓を動かしたり、血液を循環させたりとエネルギーは使われています。給食までの午前中の学習や活動に必要なエネルギーを朝ごはんですっかり補給して1日元氣に過ごせるようにしましょう。



バランスよく食べましょ

給食センターから学校へ訪問します

給食センター職員が給食時間に各学校を訪問します。子どもたちと一緒に給食を食べ、味付けや量について話を聞き、給食担当の先生と意見交換を行い、よりよい給食を目指していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

私たちが学校へ行きます。よろしくお願いします！

訪問予定日	訪問校
5月30日(木)	川谷小・中学校
6月 3日(月)	熊倉小学校
6月 4日(火)	米小学校
6月 5日(水)	小田倉小学校
6月 7日(金)	羽太小学校
6月21日(金)	西郷第二中学校
6月26日(水)	西郷幼稚園
6月27日(木)	西郷第一中学校



次長 所長 放射能検査員



栄養技師 栄養教諭



配送員



調理師・調理員

