

食育だより 8月

R2.8・9月
水俣市学校給食センター
文責 山崎・宮本

ちょうしよくをつくるかあさん ごくろうさん
おいしいな みんなで食べる 給食は
感謝して 食べれば自然と 残食0
四時間目 給食まだかと 腹がなる

久木野小学校1年(旧) 吉田 大輝
水俣第一小学校3年(旧) 緒方 美月
水俣第二小学校6年(旧) 澤村 莉子
水俣第一中学校2年(旧) 岡村 優舞

休み明けの生活をリフレッシュ!

2学期を元気に迎えることができましたか? 夏休みにおちいりやすい食生活と、それをリセットして元気にリフレッシュするための方法をご紹介します。



朝ごはんが
食べられない

おやつを
だらだら食べる



解決法
早起きする日を決め、その日は早く寝て、「早寝・早起き」のよいリズムをつくる。

解決法
おやつの時間を決め、お皿やコップなどで1回の量を決めて食べる。

げんき 元気にリフレッシュ!

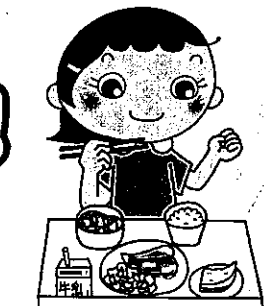


解決法
夕食を食べたらすぐに歯みがきをし、気持ちにけじめをつける。

解決法
いろんな食べ物が入っている給食を楽しく食べる。材料や料理の名前を先生に聞いてみる。

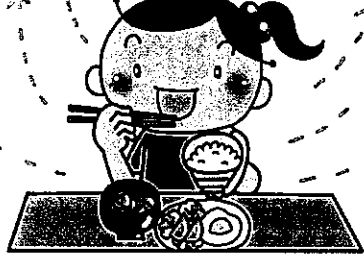
夜おそくまで
食べている

好きなもの
ばかり食べる



大切ですよ朝ごはん!

体を目覚めさせる!



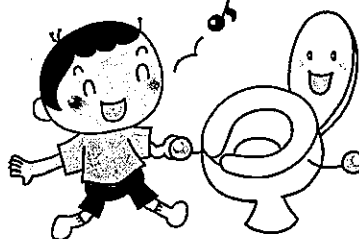
食事をする事で体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

お兄さん給食センター紹介!!

みなさん夏休みは元気に過ごせましたか?
今回は給食の時にはなくてはならない「おぼん」について紹介したいと思います。給食センターでは、夏休み・冬休み・春休みの長期休みを利用して、おぼんを手洗いしています。おぼん洗いは大変な作業で、全小中学校分約2000枚を1日かけて洗います。2学期の給食は8月24日から始まりますね。もちろんその時には、おぼんもピカピカになっています。そこでみなさんにお願ひがあります。おぼんのほかにも給食では食器や箸、スプーンなどを使用します。大事に使ってくださるうれしいなあと思います。それでは、また次回!

