



4じかん目 おなかぐうぐう ないている
 手がでも まずは一口 レッツトライ
 給食で 大好きになった 地元の味
 メニュー見て ふとよみがえる あの時間

水俣第一小学校2年(旧) 山内 結翔
 水俣第一小学校2年(旧) 林 小珠
 水俣第二小学校6年(旧) 磯田 優月
 久木野小学校 PTA(旧) 黒木 洋子

夏バテってなんだろう??



夏バテを防ぐ食生活をしよう!

<p>しっかり食べよう! 朝ごはん</p> <p>朝食は1日の活動のもとになります。朝食を食べたといっても、ごはんとふりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんをとりましょう。</p>	<p>のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう</p> <p>ジュースには砂糖がたくさん入っているので、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。普通の水は分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶などを選びましょう。</p>	<p>色のこい野菜を 食べよう</p> <p>不足しがちな野菜をしっかりととりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高める働きがあるため、病気にかけにくくなります。色のこい野菜にふくまれるビタミンは、油との相性が良いので、炒め物などにして食べましょう。</p>	<p>卵・肉・魚などのたんぱく質を しっかりとろう!</p> <p>暑いときにはさっぱりしたものを食べたくくなります。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。たんぱく質を多く含む食品もあわせてとるようにしましょう。</p>
---	---	--	---

お兄さん給食おひささんの給食センター紹介!!

給食センターでは衛生管理を徹底して、様々な調理場所で給食を作っています。今回はその中で、「調理室」を紹介したいと思います。

写真①は「調理室」です。この調理室で大きいおかずを作ります。実は見学窓から見る事ができるんですよ!

写真②は大釜です。この大釜で約600人分の給食を作ります。小学校1年生の児童約13人が入れるほどの大きさです。調理室の中に8基あります。

写真③はしゃもじです。普通のしゃもじと比べるとその大きさがわかんと思います。とにかく大きい!

今月は、お兄さんの大好物「水俣ちゃんぽん」があります。お店に負けないちゃんぽんを作っちゃうからね!楽しみにしときなっせよ!

それでは、また次回!

【追伸】毎年恒例「給食センターまつり」は中止になりました(涙) 来年は必ずやるよ!