

給食だより 4月

塩谷町立学校給食センター

©少年写真新聞社2022


入学、進級おめでとうございます。新しい学年、何をするにも健康が一番。よく体を動かし、すききらいをせずに1日3回の食事をしっかり食べ、夜ふかしをせずに十分な睡眠をとって、健康な体を作っていきます。

給食が今年度もスタートします。何ごとともはじめが肝心です。
給食では次のことをぜひ心がけてほしいと思います。

給食を食べる前には手をせっけん
でしっかり洗ってください。




「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつはしっかりしてくだ
さい（新型コロナウイルスが終
わるまでは、学校では
マスクをして
小さな声か心の
中でね）。



食べ終わったら食器をきちんと
重ね、はしは向きをそろえて返し
てください。
残してしまっ
たものなどは
きまりを守っ
て集めて戻し
てください。



給食当番の人は白衣をきち
んと着ましょ。髪の毛が出
ないようにぼうしをきちん
とかけ、マスクもきちん
とつけてください。

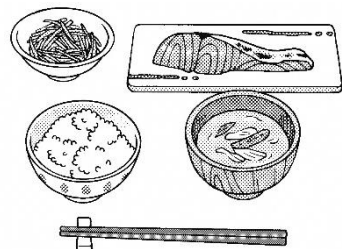


できるだけ、好ききらい
をしないで、苦手なもので
もひと口挑戦してみてください。
みなさんには、いろ
いろな料理や食べ物のおい
しさをたくさん知ってもら
いたいです。



朝ごはんは栄養バランスが大切な理由

朝ごはんの内容によ
って午前中の脳の働き
や集中力、疲労感が
どう変化するかを
比較した研究※によ
ると、おにぎりしか食べ
なかったときは、暗算作
業の能率が上がらず、朝
ごはんを食べていないの
とほとんど同じ状態に
なるという結果が示さ
れていました。



つまり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べないと、
脳が全力を出しきれないということです。ごはんやパン
の炭水化物が分解されてできる脳のエネルギー源のブ
ドウ糖を使うには、おかずからもさまざまな栄養素をと
ることが重要なのです。

※樋口智子、濱田広一郎、今津屋聡子、入江伸「朝食欠食および朝食のタイプの体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響」『日本臨床栄養学会雑誌』29(1):35-43,2007

給食当番の身支度の約束

清潔な身支度で給食を配るために、
守ってほしい約束があります。

- 帽子（三角巾）は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。
- 清潔な白衣を着ましょう。
- マスクは、口と鼻が隠れるように身につけましょう。
- 石けんを使ってきちんと手を洗きましょう。
- つめは短く切っておきましょう。
- ハンカチを用意しましょう。

©少年写真新聞社2022