

# きゅうしょくりだより



# 4月

新学期がさわやかにスタートしました。

ご入学・ご進級、おめでとうございます。みなさん、新しい生活が始まりましたが、毎日、元気に登校できるよう生活のリズムを整えるようにしましょう。それから、成長期のみなさんの体には、栄養のバランスがとれた食事が大切です。1日3食できるだけ多くの食品を組み合わせた食事を心がけて、心身ともに健康な体をつくりましょう。

給食は、学校で先生や友だちといっしょに会食する楽しい時間です。

みなさんの体に必要な1食分の栄養がとれるように考えられています。

給食をもりもり食べて、元気な体をつくりましょう。



## ☆給食で次のことを守りましょう。☆

1. 給食の前には、手を洗いましょう。



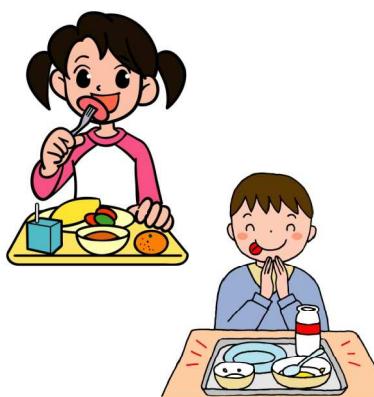
2. あいさつをきちんとしましょう。



3. 配せんや後片付けは、みんなで協力しましょう。



4. よくかんで食べましょう。



当番になったら  
週末に洗濯して  
使いましょう。

白衣は  
清潔に



平成26年  
栃木市都賀学校給食センター  
所長 萩原 吉則  
栄養士 山根 教子  
熱田 淑乃

## 毎日、朝ごはんをしっかり食べましょう。



朝は一日の出発点です。寝ていた体が動き出す時です。

朝ごはんを食べると、眠っていた頭や体が目覚め、エネルギーを使って活動を始めます。

毎日、朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日が過ごせるようにしましょう。

☆朝ごはんを食べると、こんなことがあります。

睡眠中に下がっていた

体温が上がり、体が

目覚めます。

脳にエネルギーが届き

頭がすっきり目覚めます。

エネルギーが作り出され、

元気に活動できます。



◆消化器系が働き、排便がうながされます。



◆朝食を食べないと…

脳も体もエネルギーが不足し、一日中ぼーっとしていたり、

体の調子が悪くなったりします。



● 朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日過ごせるようにしましょう。♥

## <平成26年4月からの給食センタースタッフ紹介>

\*都賀学校給食センター所長は、萩原 吉則です。

また、給食の献立を考えるのは、栄養士の山根 教子と熱田 淑乃です。

\*大きな釜で、大きなしゃもじを使って、おいしい給食を作ってくれるのに4月から東京天竜という会社の11名の調理員さんです。

\*各校に給食を運んでくれるのは、琴寄運送の2名の運転手さんです。今年度もみなさんに、安全でおいしい給食を提供できるよう給食センター一同がんばります。

