

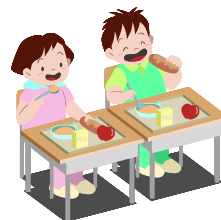
きゅうしょくだより 4月

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



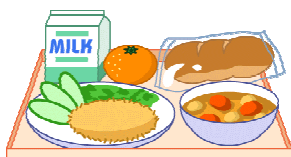
新学期がさわやかにスタートしました。

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、成長期みなさんの体には、栄養のバランスの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一緒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。



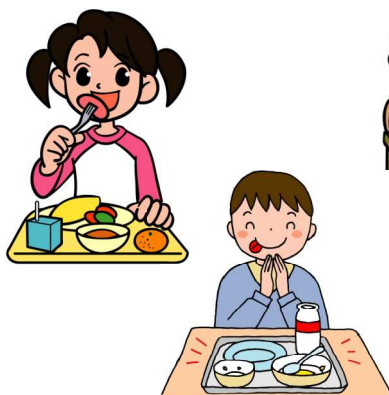
2. あいさつをきちんとしましょう。



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。



5. みんなで楽しい給食にしましょう。



当番になったら週末に洗濯して使いましょう。



毎日、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



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。

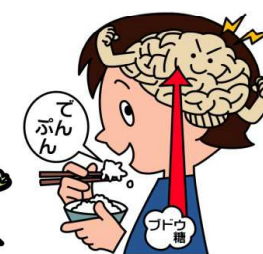
毎日、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に一日が過ごせるようにしましょう。

☆朝ごはんを食べると、こんないいことが。

♥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と食べて、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。

