



発行日：令和3年4月23日
発行：矢祭町学校給食センター
栄養技師 大越 美穂

新年度がスタートして3週間が経ちました。新学期の疲れがどっと出てくる時期ですので、ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」に努めていただき、体調管理をお願いします。

また、ゴールデンウィークが開けると、運動会、陸上大会と外での活動が増えます。一年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日差しが強く、汗ばむ日も増えてくるので、服装の調整、水分補給に気を付けて元気に活動しましょう。



熱中症に要注意!

まだまだマスク生活が続きそうです。マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



主食・主菜・副菜・汁物
そろえた食事で
元気に過ごしましょう!



～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.1

矢祭町学校給食センターに着任して5年目を迎えました。栄養技師の大越美穂（おおこしみほ）です。矢祭小学校所属ですが、普段は学校給食センターに勤務し、給食の献立作りや、調理、衛生の管理などを行っています。小中学校へは、給食時間の参観や食に関する指導のために伺うこともあります。

今年度も、給食センターでのお仕事の様子や、給食レシピ、子どもたちと一緒にやる食育についてなどを、お伝えしていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、昨年度から作成していた給食センター紹介のDVDが完成しました。給食センターは衛生管理の観点から、厨房内に入るためには検査が必要なため、児童生徒の皆さんは立ち入ることができません。そこで、どのように給食がつけられているのかを地域おこし協力隊の影山さんに撮影していただきました。

小中学生の皆さんはもちろん、小学校で行われる保護者試食会でも紹介したいと思いますので、お楽しみに!

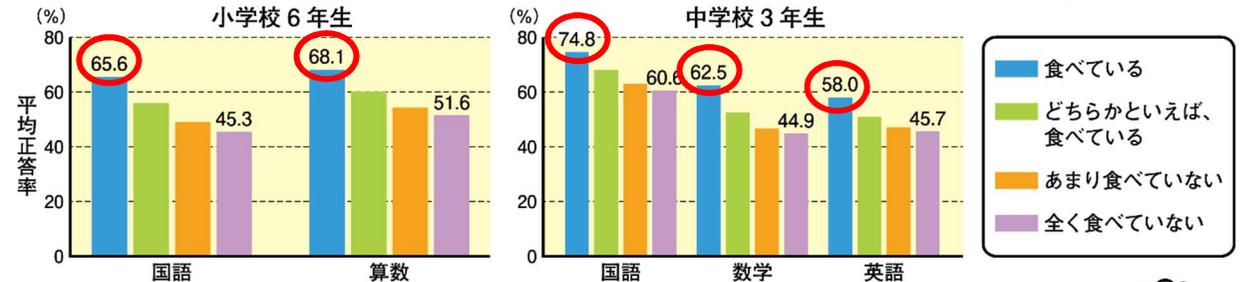


朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材



矢祭町の子どもは、朝食で野菜を食べてくる子が少ないことがわかっています。手軽に食べられる、カット野菜を活用したり、前日の夕飯の残りを活用したり、具たくさんのおみそ汁など食べて登校できるといいですね。