

給食だより

えがおのじかん

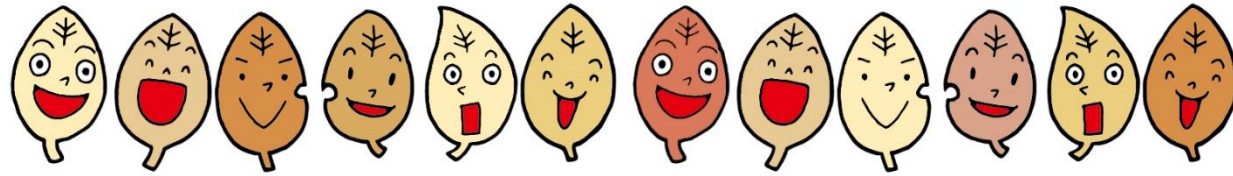


令和元年度 11 月号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：小林

にがつきもおかえじまに二期も折り返しの時期になりました。10月には稲刈り、マイタケやさつまいもの収穫など、秋の食材に触れる機会が多かったです。これからが寒さの本番となりますが、しっかり食べて元気に過ごせるといいですね。



もみじ給食

10月17日(木)にはもみじ給食がありました。

肌寒い陽気の中、全身で秋を感じながら食べることができました。



さいきんの給食のようす

おかわりをするともらえるぺろりんカードですが、低学年の教室にずらーっとたくさん並んでいます。順調に増えていて、うれしくなりました◎

高学年は配膳がとても上手で、食缶が空っぽになることが多くなってきました。給食室では、調理員さんたちが空になった食缶が帰ってくるのを楽しみにしています♪

毎週訪問している中学校では「食べても食べてもお腹がすく！」と嘆く生徒がいて驚きました。気持ちのいい食べっぷりで、さすが中学生！成長期！！と感心しました。

☆ 11月の給食目標 ☆ 『 食べ物の栄養を知り、好き嫌いなく食べよう 』

私たちのカラダに必要な栄養素は5つあります。5つあるので、五大栄養素といいます。炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質（カルシウム、鉄など）、ビタミンです。

どの栄養素も欠かすことができません。自分自身の健康のためにも好き嫌いせずに食べるようにしましょう。普段食べている食材にどんな栄養素が含まれているのか、献立表でチェックしてみてください。



早ね早おき朝ごはんて元気に過ごそう！

今回は丹波山小菅地区の小中学生の朝ごはんについての結果を掲載します。

「朝ごはんは毎日食べていますか」については、全体の90%が食べていましたが、10%がときどき欠食しています。厚生労働省の調査では、中高生の朝食欠食率が6%なので、全国平均をやや上回る結果となりました。

「主食、主菜、副菜がそろっていますか」では、いつもそろっている、時々そろっているのが80%でした。

朝ごはんは一日の活動のエネルギーとなる大切なものです。少し早起きをして時間を確保したり、朝起きた時にお腹が空くように夕食や夜食の

内容や時間を見直してみましよう。朝は、いつものメニューにプラス一品を意識し、主食（米・パン）、主菜（肉・魚・卵）、副菜（野菜・果物）がそろって朝ごはんを食べ、一日のはじまりのスイッチを入れましよう！



＊望ましい生活習慣の確立には、御家庭・学校・地域社会の連携が重要だと思えます。「早ね早おき朝ごはん」の御理解・御協力を、よろしくお願いいたします。

