

5月 給食だより

令和6年5月

瀬戸内市学校給食調理場

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

新緑が目に鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1か月がたとうとしていますが、心や体に疲れが出ていないでしょうか。

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。

特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割をはたしています。

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか。ご飯だけ、パンだけ...という人もいません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん、おにぎり、パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜の味噌汁、野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p> <p>バナナ、オレンジ</p>
<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳、ヨーグルト</p>			

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

食のしあわせプロジェクト

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、子ども食堂の運営支援などに取り組んでいます。

食のしあわせプロジェクト公式SNS

Instagram



Facebook



「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します

木徳神糧株式会社

三宝ウェルネス株式会社

株式会社 みゆきやフジモト

株式会社 メフォス

給食への瀬戸内市産

生鮮野菜使用率

(重量ベース)

令和5年度 4~3月

23.9%

