



給食・食育だより

令和4年 9月

白河市学校給食センター

2学期になり体調を崩してはいませんか。暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期なので、規則正しい生活と適切な水分補給をして、体調管理に努めましょう。

給食センターの機器が新しくなりました。

2学期から食缶消毒保管機、サラダ用冷蔵庫、デザート用角食缶、スプーン・フォークなどが新しくなりました。これからも安全でおいしい給食を提供できるように、衛生面でもこれまで以上に気を配りながら調理していきたいと思えます。



食缶消毒保管機



サラダ用冷蔵庫



デザート用角食缶



スプーン・フォーク



みさか小学校でバイキング給食を行いました。

7月4日(月)みさか小学校の5年生がバイキング給食を実施しました。事前に「バランスよく選んで食べよう」という内容の食育授業を実施したことで、子どもたちは、栄養バランスを考えながら料理を選ぶことができました。友達を思いやり、楽しんで食べることができました。



生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

1学期中に、小田川小学校3年生、五箇小学校6年生で、朝ごはんについての食育授業を実施しました。朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べることで、体の中で3つのスイッチが入り、午前中に活動するための準備がととのい、集中力の向上ややる気のアップにつながります。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



体温が上がり、動きやすくなる。

脳のスイッチ



脳がはたらきやすくなる。

おなかのスイッチ



排便の効果が上がる。

バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べるためには、どのような生活を送ればよいか、友達と話し合い、次のような意見が出ました。

- ・早寝早起きをする。
- ・朝、余裕をもって行動できるように、前の日に準備をすませておく。
- ・好き嫌いせず食べる。
- ・副菜や汁物を食べる。
- ・朝ごはんの手伝いをする。

