

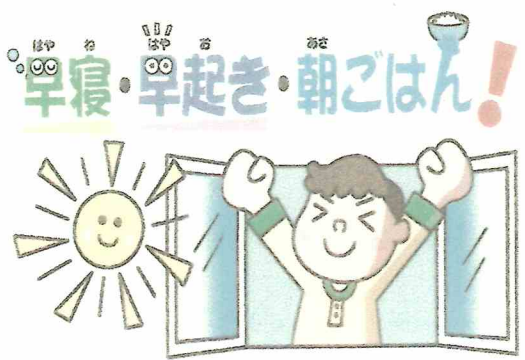
5

食育だより



令和5年 5月
甲斐市立竜王西小学校

周りの木々もきれいな緑になり、風がきもちよく感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたちますが、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期でもあります。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、生活リズムを崩さずに過ごすことが元気に心と体でいられるポイントです。



給食室のメンバーを紹介します

- 調理員: 永田一美さん、清水睦美さん
- 望月直美さん、佐野美津子さん、小澤知子さん
- 栄養士: 櫻田志織



以上のメンバーで今年度スタートしました。朝早くから、野菜を洗って切ったり、肉や魚の下味などの準備をしたり、各クラスの食器やおたまなどのセットをしたりと大忙しです。仕上げの時間が近づくと料理をするのに鍋に火をつけるので、室内の温度はグンと高くなり汗をかきながら、頑張ってます。温度確認や手袋・アルコールを使用して作業をするなど衛生面にも気を配ります。みなさんが、楽しみにしている給食の時間を笑顔で過ごせるように愛情込めて作っていきます。どうぞよろしくお願ひします。

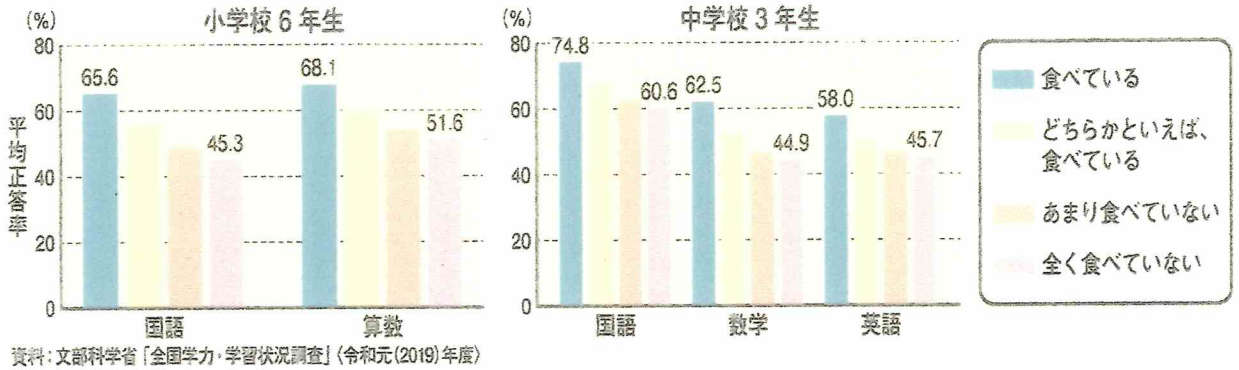
朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がない人もいるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を自覚めさせ、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?



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!