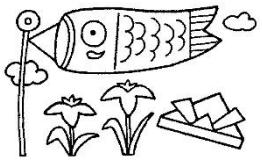


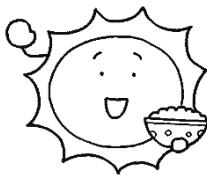
給食だより

5月

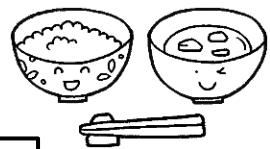


輪島6小学校調理場

新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。



あさ 朝ごはんの大切な役割



朝ごはんを食べる

エネルギーを
補給する

体温を上げる

脳や体を
目覚めさせる

排便を促す

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に働くようになります。また、胃や腸を動かすことでも排便を促し、便秘予防に役立ちます。わたしたちが午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べることが大切です。

2

みそをいただきました



奈良県宇陀市の奈良漬けやみそを作っている「いせ弥」というお店の方から、みそを30kg支援していただきました。自家製の米こうじと国産大豆を使用し、2年間熟成されたみそです。給食で使用しているみそより色は濃いですが、塩辛さが抑えられたやさしい味です。給食では、おもにみそ汁などに使っています。感謝していただきましょう。

