

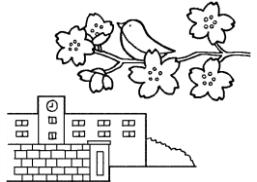
# 給食だより

# 4月

町野共同調理場

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新学期が始まりました。午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、朝食をとることが大切です。毎日必ず朝食をとってから登校しましょう。

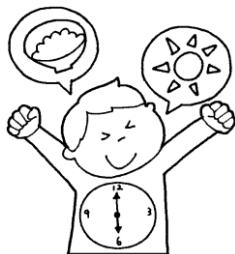
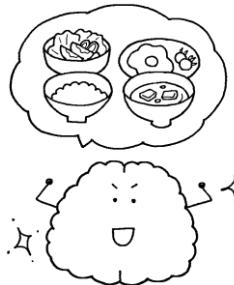


## 朝から脳を元氣にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。

朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元氣にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



## 朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。このすれば、朝食をとることと、朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。

## 給食が始まります

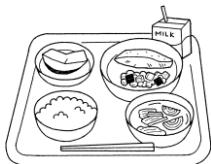
東陽中学校にある町野共同調理場が復旧していないため、令和7年当初の給食は、輪島中学校調理場で作ったものを配達・提供します。

衛生面に気をつけるだけでなく、保温食缶や保冷材等を使って、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供できるよう、様々な工夫をしています。

どうぞお楽しみに！！

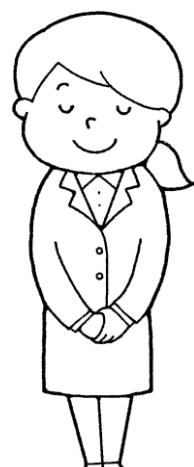
1年生 : 4月8日(火) ~

その他の学年 : 4月7日(月) ~



## よろしくお願ひします

4月から東陽中学校にきました、栄養教諭の飯田千裕です。輪島中学校調理場の栄養士と協力し、皆さんの成長や健康のために安全・安心・おいしい給食の提供につとめます。よろしくお願ひします。



## 4/25(金)は、お弁当の準備をお願いします！

調理場の都合により、4月25日(金)は給食の提供がありません。  
お手数をおかけしますが、ご家庭でお弁当の準備をお願いします。

