



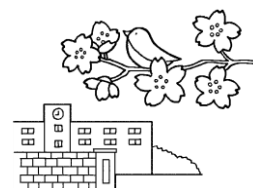
給食だより 4月



町野共同調理場

ご入学、ご進級おめでとうございます。

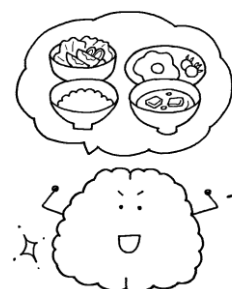
新学期が始まりました。午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、朝食をとることが大切です。毎日必ず朝食をとってから登校しましょう。



朝から脳を元気にするには

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。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかりと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！

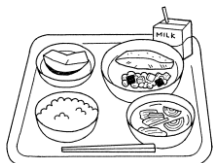
1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとることと、朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。

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送・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）～

よろしくお願いします

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。よろしくお願いします。



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。

