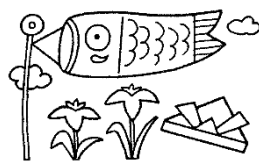


給食だより



令和5年5月号

輪島市学校給食町野共同調理場

新学期が始まり、一か月がたちました。5月は4月からの緊張がほぐれて、疲れが出やすくなったり、連休で生活リズムが崩れてしまったりすることがよくあります。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べ、体調をくずさない体をつくっていきましょう。

衛生に気をつけよう



石けんを使ってしっかりと手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法のひとつです。手には目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌などを持ち込まないように、しっかりと手を洗う習慣が大切です。



指の間



指先



手首

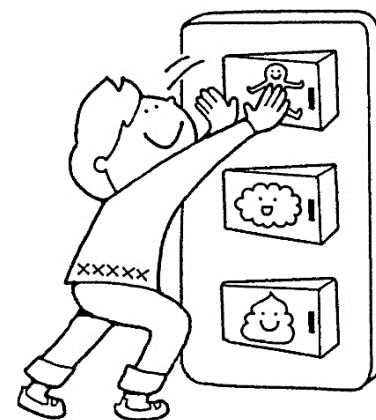
指先や指と指の間、手首などは洗い残しやすいので、特に注意して洗いましょう。

朝ごはんをたべると、どんないいことがあるのかな？

●朝ごはんの効果

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

今月使用予定の地元食材の紹介

ほうれん草…町野産です。地元の農家さんから仕入れてあります。

9日(火)のそばろごはん、16日(火)の野菜スープ、
19日(金)のポパイサラダ、30日(水)のごま和え

で使用する予定です。

