

6月 給食だより



令和2年6月

津幡中学校長 井上 勝文

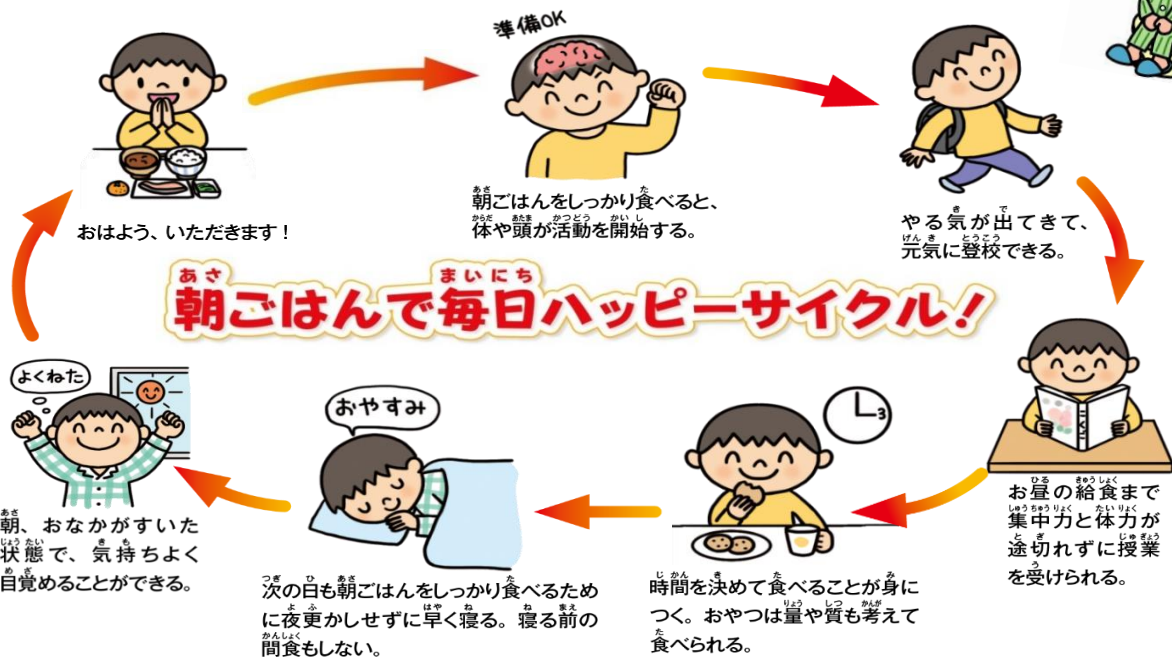
栄養教諭 小鹿山久美

さわやかな季節はあっという間で、気温と湿度がグッと上がる雨の季節が、今年もやってきました。食中毒の原因となる細菌が増えやすくなり、給食室でもとくに気をつかいます。より気を引き締めて作業にあたるよう努めています。

さて、長期間の臨時休校が終わり、学校が再開されます。朝ごはんは、午前中を元気に過ごすためのエネルギーを補給する大切な役割があります。生活リズムをととのえるためにも、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



1日の始まりを朝ごはんんで元気に！



どんな朝ごはんがいいのかな？

～主食・主菜・副菜・汁物（飲み物）をそろえましょう～

1日を元気に始めるためには朝ごはんをしっかり食べることが大切です。朝ごはんは何でもいいから食べてくれればよいというものではありません。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4つはきちんとそろっていましたか？ これらをそろえるだけで、栄養バランスはとても整いやすくなります。また牛乳・乳製品、くだものも添えるとさらに充実した朝ごはんになります。

- ゆで野菜など電子レンジを活用して手軽に作しましょう。
- 前日にある程度準備をしておくと時間がない朝でも素早くできます。
- 前日の残り物や常備菜を活用するといいですね。

副菜

おもにからだの調子をととのえるはたらきをする野菜をたくさん使ったおかず。

主菜

おもにからだをつくるはたらきをする肉、魚、卵などを使ったメインのおかず。

その他

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、季節のくだもの。おやつで食べてもよい。

汁物

副菜の1つ。みそ汁やスープなど。野菜をたくさん入れて具だくさんにするのがおすすめ。からだを温めてくれる。

主食

ご飯やパンなどおもにからだのエネルギーになる食べ物。

