



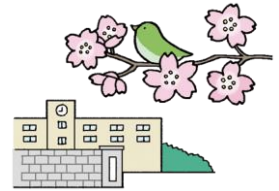
# 給食だより 4月



輪島中学校調理場

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。子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



## 登校前に 毎日朝ごはん



わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

## 朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

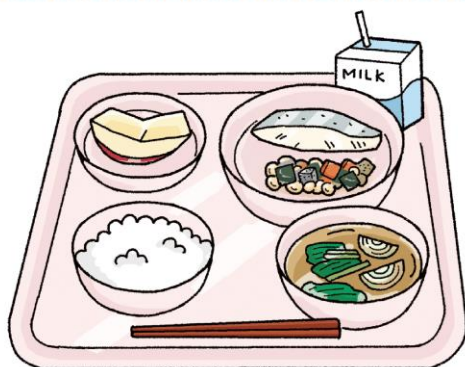
朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日取る習慣をつけることが大切です。

朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

おにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけることから始めていきましょう。



## 給食の栄養

学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められており、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミン A、B1、B2、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。

## 今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります



調理員さんと協力し、十分な衛生管理のもとで、おいしいことはもちろん、栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、子どもたちの心と体の成長を支えていきます。

1年間、よろしくお願いいたします。

