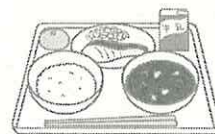




いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。新たな環境で「さまざまな活動を一生懸命がんばるぞ」と気持ちを新たにしているのではないのでしょうか。何をするにも、まず健康であることが一番です。よく体を動かし、1日3回の食事をしっかり食べ、夜更かしをせずじゅうぶんに睡眠をとって、健康な体を作っていってほしいと思います。学校給食センターでは、元気に学校生活を送れるように安全や衛生に配慮しながら、職員一同、心をこめておいしい給食づくりに努めてまいります。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。



学校給食 その願い



学校給食では、体と心が大きく成長する小中学生のみなさんに7つの願いを持ちながら、サポートしていきます！

<p>食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養をじゅうぶんにとってほしい！</p> <p>食事でパワーをチャージ！</p>	<p>給食をとおして、健康な生活を送っていくための判断力と実践力を身につけてほしい！</p> <p>主食、主菜、副菜をそろえて…</p>	<p>みんなと楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい！</p>
<p>自然の恵みをいただくことのありがたさを常に思い、感謝できる人であってほしい！</p> <p>ありがとうございます！ いただきます！</p>	<p>いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちをもてる人であってほしい！</p> <p>ごちそうさま！ ありがとうございます！</p>	<p>昔から伝えられ、大切にされてきた食文化を未来に伝えていってほしい！</p> <p>ゆずのふるさと毛呂山</p>
<p>食べ物や食事を通して自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい！</p>	<p>給食の献立は、子どもが1日に必要とするエネルギーと主要な栄養素の約3分の1を摂取できるような基準が定められています。そして、カルシウムなど不足しがちな栄養素は多めに、逆に摂り過ぎている食塩はかなり少なめとなっています。使用する食品についても、さまざまな材料を組み合わせながら内容の充実にも努めています。</p> <p>苦手なものや、初めて食べる料理が出ることもあるかもしれませんが、好奇心をもって、まずはひと口チャレンジしてほしいと思います。きっと、新しいおいしさの発見や、自分の好みの変化に気づくこともあると思います。</p>	

朝ごはん



毛呂山町は令和5年3月27日、「毛呂山町健康づくりのまち宣言」を行いました。「健康づくりのまち もろやま」は、住民一人ひとりが健康で幸せに暮らすまちづくりを目指す取組です。学校給食センターだよりでは、健康的な食生活の基本となる「朝ごはん」について毎月お伝えしていきます。

朝ごはんを食べるための工夫

朝ごはん食べていますか？

朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣のある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず「早寝・早起き」の習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう！

<p>夕食は寝る2時間前までに済ませる</p>	<p>朝起きたら日の光を浴びる</p>	<p>寝る前にお菓子を食べたり夜更かししない</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
-------------------------	---------------------	----------------------------	--------------------