

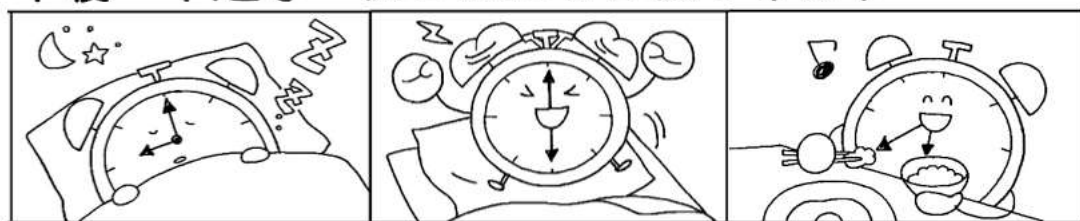
食育だより4月

＊毎月19日は食育の日＊
佐世保市立 江迎小学校
学校栄養職員 石本 栞和

令和6年度がスタート！！

ご入学、ご進級おめでとうございます。新一年生の給食が始まり、本格的にスタートしました。給食や食に関する情報を提供するために、給食センターより食育だよりを発信していきます。どうぞ親子で一緒にご覧になってください。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう



早寝・早起きで、十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムを整えることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけ、新学期をスムーズにスタートさせましょう。

……………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、よく噛んで食べることで、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働き始めて、朝の排便を促します。

鹿町江迎給食センターについて

鹿町江迎学校給食センターでは、鹿町小学校・歌浦小学校・江迎小学校・猪調小学校・鹿町中学校・江迎中学校の計6校分（約750食）の給食を作っています。



今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります



学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めてまいります。



毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材、エネルギー量などが書かれています。献立表を見ながら、使われている食品や、地域の郷土料理、いろいろな四季の行事に関連したメニューなどの食にまつわるお話を、お子様と一緒にしていただけたらと思います。

担当者が変わりました

佐世保市立白宇中学校から来ました、学校栄養職員の石本栞和です。みなさんに安全でおいしい給食の提供はもちろんのこと、給食を通して食の楽しさについて伝えることができるよう、努めてまいります。好きな給食は、筑前煮とさつまいもシチューです。よろしくお願いいたします。

