食育だより スパテラ

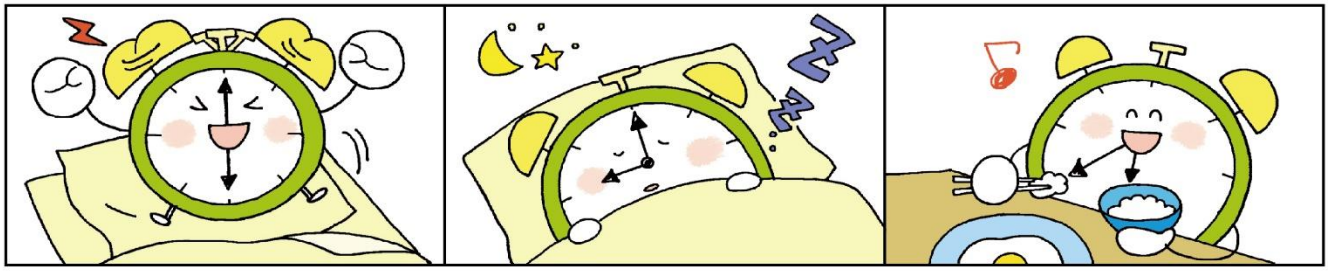
4月

＊毎月１９日は食育の日＊

佐世保市立日宇中学校
栄養教諭　　徳丸泰代
学校栄養職員　石本栞和

令和５年度スタート！

早起き・早寝・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。

朝ごはんステップアップ １・２・３

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝のもう１品におすすめ食品

【主菜として】
- 納豆
- ひやっこ

【副菜として】
- ミニトマト
- ゆで野菜

→小分けにして冷凍しておくと、すぐに食べられます。

担当者が替わりました　～自己紹介～

栄養教諭の徳丸泰代です。花高小学校から来ました。

日宇中学校のみなさんに、安全でおいしい給食を届けられるように頑張ります。

好きな給食は、肉みそおでんです♡

学校栄養職員の石本栞和です。今年大学を卒業し、初めての学校でドキドキしています。

おいしい給食を届けられるように頑張ります！

好きな給食は、五目うどんです！