

給食だより 9月

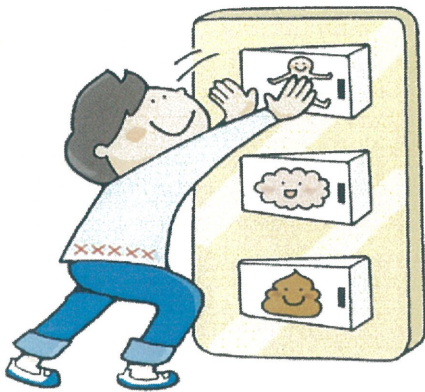


多良木町学校給食センター
文責 工藤小百合

～朝ごはんをしっかりと食べて学校のリズムを取りもどそう！～

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん「早ね・早おき・朝ごはん」は、意識できていますか？朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。反対に、朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、イライラしやすくなります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんを食べると



体温が上がる

脳が活発に動く

体が目覚める

午前中のエネルギーになる

排便につながる

〈給食センターからのお知らせ〉

- 2学期はじめに、給食センター調理スタッフの半数近くが新型コロナウイルスに感染したため、給食が提供できず、大変御迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。給食が提供できない期間、弁当を準備いただき、誠にありがとうございました。
- 多良木町では、毎年給食費に係る収支決算書等を保護者及び関係者の皆さまに印刷物として配付してきましたが、今年度からホームページへの掲載に変更しましたので、お知らせいたします。次のURLまたはQRコードから御確認いただけます。

<https://www.town.taragi.lg.jp/gyousei/soshiki/syougaiakusyu/gakkoukyuushoku/3060.html>

