４月の給食だより

浦郷小学校
給食室

ご入学、ご進級おめでとうございます。給食だよりでは、食べ物についての豆知識や食に関する話題をお届けしていきます。給食だよりを通して食について興味をもっていただければうれしいです。

こんにちは！給食室です！

今年度は栄養士の佐藤百合乃（浦郷小は週４日勤務、夏島小は週１日勤務）、調理員は籾山和美、葛城順子、中島あけみ、田中泉、村上ちとせ、辻理恵の6名です。
栄養士、調理員、給食調理補助員で力を合わせておいしい給食を提供していきます。給食に関して何か心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

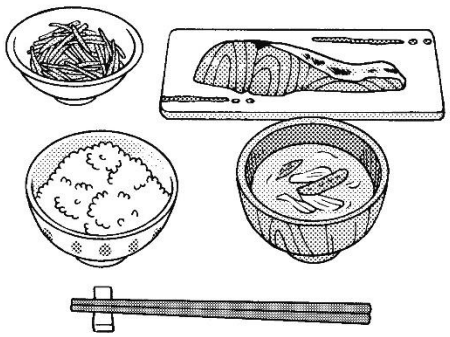
給食当番の身支度の約束

清潔な身支度で給食を配るために、守ってほしい約束があります。

- □帽子（三角巾）は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。
- □清潔な白衣を着ましょう。
- □マスクは、口と鼻が隠れるように身につけましょう。
- □石けんを使ってきちんと手を洗いましょう。
- □つめは短く切っておきましょう。
- □ハンカチを用意しましょう。

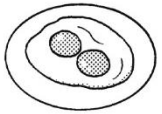
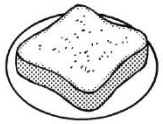
手を洗った後、髪の毛や服などをさわっていませんか。髪の毛や服には菌がついているので、手を洗ったらすぐきれいなハンカチやタオルでふくようにしましょう。

朝ごはんに栄養バランスが大切な理由



朝ごはんの内容によって午前中の脳の働きや集中力、疲労感がどう変化するのかを比較した研究※によると、おにぎりしか食べなかった時は、暗算作業能率が上がらず、朝ごはんを食べていないのと、ほとんど同じ状態になるという結果が示されていました。つまり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べないと、脳が全力を出しきれないということです。ごはんやパンの炭水化物が分解されてできる脳のエネルギー源のブドウ糖を使うには、おかずからもさまざまな栄養素をとることが重要なのです。

※樋口智子、濱田広一郎、今津屋聡子、入江伸「朝食欠食および朝食のタイプが体温,疲労感,集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響」『日本臨床栄養学会雑誌』29（1）：35-43,2007

主食	主菜	副菜	汁物・飲み物
ごはん	目玉焼き 	サラダ	みそ汁
パン 	納豆	野菜の煮物	コーンスープ
うどん	焼き魚	ひじきの煮物	牛乳

↑朝ごはんの見本です。組み合わせを考えて栄養のととのった朝ごはんにしたいですね。（私も毎日心がけたいと思います。）