

そうせランチタイムス

平成29年10月号
匝瑳市学校給食センター

暑かった夏から一転、気温が下がり秋も本番です。
秋は「〇〇の秋」といわれるように、スポーツや芸術など、様々なことに取り組むのに適した季節です。みなさんはどんな秋を過ごしますか。実りある秋を迎えましょう。

スポーツと食事の関係は？

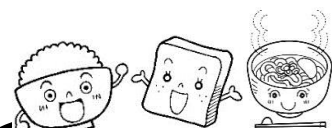


スポーツをしている人にとって、毎回の食事はとても大切です。しかし、特別な食事が必要ではなく、主食、主菜、副菜をそろえた、バランスのよい食事を3食きちんと食べることが重要です。また、カルシウムを意識してとるように心がけると、骨折などの怪我の予防に効果的です。



運動に必要なエネルギーは炭水化物から！

運動していても、すぐに疲れてしまうという人は、エネルギーが不足しているのかもしれません。ごはんやパン、めんなど主食となる炭水化物を3食しっかりととりましょう。



ごはん・パン・めん
主食を食べよう！

カルシウムをとって丈夫な骨づくりを！



カルシウムが
多い食品
大集合！

カルシウムを多く含む食品を積極的にとって、丈夫な骨をつくりましょう。

外で体を動かすと、強い骨をつくるよ！



運動による疲労の回復にはビタミンB1が多い食品を！



ビタミンB1は、豚肉や玄米、ごまなどの種実類に多く含まれています。運動の後は、積極的に食事に取り入れてみましょう。



給食センターで働いてみませんか？

おいしい給食をつくるため、力をかして頂ける方をお待ちしています。ワイワイと楽しい職場です！

問い合わせ先 匝瑳市学校給食センター TEL: 70-2210

募集



栄養士の給食訪問

野田小学校では、その日の給食の一品を「**がんばり給食**」として、完食を目指してチャレンジしています。



完食ができれば、給食ノートにシールが貼れます。毎日、完食できてるのかな？
どれどれ見せて



見て見て！
シールがいっぱいだよ！！



野田小2年生

野田小の中でも、元気に食べる2年生です！今日も元気にモリモリ食べるぞー！！



訪問日のがんばり給食は「じゃがいものカレー煮」。そして、じゃがいものカレー煮を市内の小学校で一番食べたのは…
野田小でした！



給食のおもいで

今月は、給食の思い出について、豊栄小学校の松倉孝夫校長先生と、須賀小学校の島田裕之校長先生にインタビューしました。

豊栄小 松倉 孝夫 校長先生

- ①麻婆豆腐
(家で作ったものもおいしいですが、給食センターで作ったものはバツグンにおいしいです。)
- ②給食の思い出で頭に浮かんでくるのは、「おいしかった」「何度もおかわりした」ということです。体はクラスで一番小さかったですが、食欲はクラスで一番ありました。給食を食べすぎておなか痛くなったこともありました。

須賀小 島田裕之 校長先生

- ①揚げパン
- ②欠席の子がいると給食は、じゃんけん合戦でした。勝った子の「やったあ」という顔と負けた子の「がっかり」した顔が混ざった中で、毎日おいしい給食をいただいた楽しいひとときが思い出されます。

