



食育だよりは、食に関する様々な情報や学校給食の取り組みなどを紹介し、ご家庭での食育の参考にさせていただくことを目的としています。
西会津町給食センター

11月21日～25日 朝食を見直そう週間



子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活リズムが大切です。生活リズムが乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながるといわれています。朝食は、生活リズムを整えるカギとなります。この機会に、家族みんなで朝食の大切さを見直しましょう。

朝食のはたらき

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝食を食べるとエネルギーや栄養素が補給され、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、よくかんで食べることで脳が刺激され、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、腸が動きはじめて、朝の排便を促します。

一日を元気に過ごすためには、朝食はとても大切です。



『早寝早起き朝ごはん』動画が YouTube で限定公開中です。ぜひご覧ください！
【内容】
*朝ごはんのはたらき
*朝ごはんに何を食べるの？

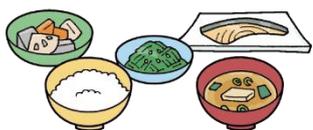
けんこう
こゆり健康チャンネル

西会津小学校
西会津中学校

※11月18日～25日 18:25～
ケーブルテレビで放送中!

お知らせ
11月25日(金) 子どもたちに、朝食についてのアンケートを行います。
『朝食を見直そう週間』はとくに、主食・主菜・副菜・汁物がそろった栄養バランスのよい朝食がとれるよう、ご家族で取り組んでいただければと思います。

和食の特徴と学校給食の取り組み



11月24日は『和食の日』です。食の欧米化が進み、家庭で和食を食べる機会が減ってきていると思います。この機会にあらためて、和食のよさを感じていただければと思います。

① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活かす

学校給食では、いろいろな食材を取り入れ、煮る・焼く・蒸す・揚げる・炒める・茹でるなど、食材そのものの味を活かした調理を心がけています。



② 栄養バランスがよく健康的な食生活を営む



だしをとる様子

学校給食は、主食・主菜・副菜・汁物の一汁二菜の献立を基本としています。また、昆布やかつお節、煮干しを使った天然だしにより、塩分は控えめでうま味を感じることができる汁物にしています。

③ 自然の美しさや季節の変化を楽しむ

学校給食では、旬の食材を積極的に取り入れ、春夏秋冬の季節を感じる献立になるよう工夫しています。



季節ごとのミネラル野菜

④ 自然の恵みに感謝する



西会津のこづゆ

その土地ならではの食材や調理方法で作られた「郷土料理」や、毎年の行事に食べる特別な「行事食」を積極的に取り入れることにより、子どもたちが食べて学ぶ給食になるよう心がけています。

給食センターデジタル見学ツアー！



だしが効いた、けんちん汁作りの様子を
YouTube で限定公開中！ぜひ、お見逃しなく！

スマートフォンまたはタブレット端末のカメラ機能や
QRコード読み取りアプリで、QRコードを読み取り、
動画をご覧ください。

