

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し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

運動で力を出すために大切なこと

さわやかな季節となりました。運動会や中体連が近づいてきましたね。練習をがんばっているところだと思いますが、本番当日、最高のコンディションでむかえるためには、日ごろの生活習慣と体調管理も大切です。

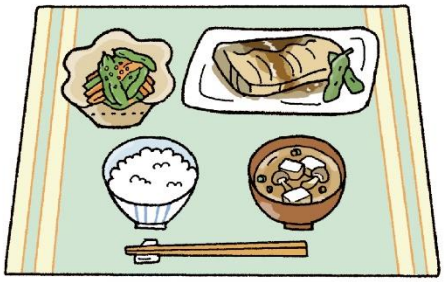


生活習慣



体調を整えるために、規則正しい生活をしましょう。朝ごはんをしっかり食べないと、脳のエネルギーが不足するため、集中力や判断力が低下し、けがにつながりやすいです。また、速やかに疲労を回復させるには、睡眠が重要です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

栄養バランス



多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。好き嫌いしないで、一日3食、栄養バランスのよい食事をとりましょう。





学校給食は、栄養バランスのよい食事の見本です。ぜひ、ご家庭での食事の参考にしていただければと思います。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるようにしましょう。

4月　残食が少なかった献立　ベスト3

1位　カレーライスの献立
2位　ホットドッグの献立
3位　しょうゆラーメンの献立

カレー・パン・ラーメンの献立が大人気!!

4月　残食が多かった献立　ワースト3

1位　赤飯の献立
2位　さわらごまみそ焼きの献立
3位　ささみ磯辺フライの献立

和食の献立や白ごはんの残食が多い傾向

今年度は昨年度より、小学校も中学校も残食が少ない傾向です!ありがとうございます!!