

5月 給食だより

令和7年5月
茂原市学校給食センター 中学校

入学・進級して1か月が経ちました。みなさん体調を崩していませんか？ゴールデンウィークがあり、お出かけをする予定があるかもしれません。お休みが続くと、つい夜更かしをしてしまいたくなりますが、早寝早起きを基本に、3食しっかり食べて、規則正しい生活習慣を送りましょう。

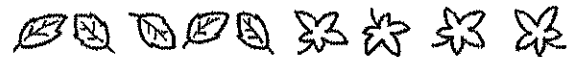
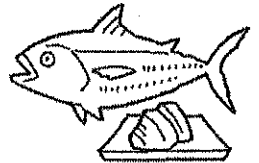
朝ごはんは 大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの
で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

栄養士ってどんな人？

春と秋に 旬がある!? かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初がつお」はたたきに、秋頃の「戻りがつお」は刺身がおすすめです。



栄養士の仕事は、私たち人間が健康な暮らしを送れるよう、食べる人の体の状態に合った献立を立てたり、食べてほしいものや食べすぎでは良くないものをアドバイスしたりします。小・中学校の給食の献立を作っている給食センター、保育園、病院、介護施設などで主に働いています。給食センターでの栄養士の仕事は、主に大きく分けて2つあります。1つ目は、みなさんが毎日食べる給食の献立を考えること。2つ目は、教室に出向いて食べることの楽しさや、大切さを伝える「食育」の授業をすることです。自分が食べたいものを献立に入れられる夢のある仕事だなど思うかもしれませんが、実際はみなさんが成長するためにかかせない栄養を偏りなくしっかりと摂れるように、献立を立てています。献立に苦手な食べ物が出ることもあると思います。そんな時は、まずは匂いをかいでみることから始めて、一口でも食べてくれると嬉しいです♪

【調理員さんからのメッセージ♪】※給食を作っている調理員さんから、みなさんへのメッセージです。

児童、生徒の皆さん こんにちは
皆さんが食べている給食はこれから成長していく中で大事な食事になります。
なるべく好き嫌いせずに、たくさん食べてくれると作っている人達も嬉しいです。
寒い時期が終わり、春から夏へと季節が移り変わっていきますが
体調に気を付けて楽しい学校生活を送って下さい。

