

給食・食育だより



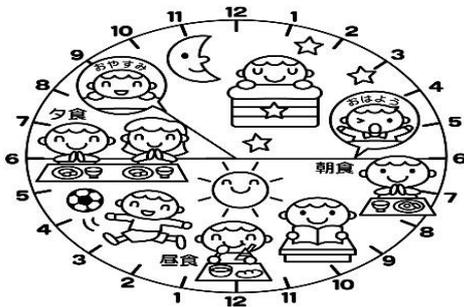
令和5年7月号
棚倉町学校給食センター

暑さに負けない食事をしよう

気温が上がる夏は体が疲れ、食欲がなくなり、冷たいものやあっさりしたものが食べたくなくなります。そのため、体がますます疲れやすくなり、夏バテになってしまいます。暑い夏こそしっかり食べて、睡眠を十分にとり、疲れにくい体を作りましょう。

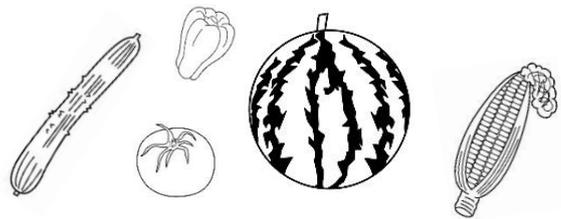
一日3食しっかり食べよう

朝・昼・夜の食事をしっかり食べ、規則正しい生活リズムですごしましょう。



夏野菜や旬のものを食べよう

夏野菜は夏の太陽を浴びて育つため、ビタミンやミネラルが豊富で、水分が多く含まれるものが多いです。旬の食べ物は栄養価が高く、おいしく食べられます。



夏休み中にできる「ふくしまっ子ごはんコンテスト」にぜひ応募しましょう！（生きる力がつきます。）

3つの幼稚園児が給食センターを見学に来ました。

6月6日（火）に近津幼稚園の年長さん16名、13日（火）に社川幼稚園の年中・年長さん25名、16日（金）に棚倉幼稚園の年長さん44名が給食センターを見学に来ました。それぞれ初めて見学するときの注意点を聞き、それから2階の窓ガラス越しに給食をつくらせている様子を見ました。

〈近津幼稚園〉6月6日（火）

見学するとき
に気をつける
ことを聞いて
います。



へらと身長を
くらべてみました。



調理している様子
に見入っていました。



釜のふた
の大きさに
びっくり！



バスで元気に帰りました。



<社川幼稚園> 6月13日(火)



見学するときのお約束をしっかりと聞いています。



興味津々です。手をふると調理員さんもふり返してくれました。



サラダを混ぜているところを見えています。



お礼の言葉を上手に言えました。



バスで元気よく帰りました。

<棚倉幼稚園>

6月16日(金)

ゆり組さんともも組さんが交代で見に来てくれました。



お話を上手にきいています。



じゃがいもやねぎが機械で切るところをみてびっくりしました。



質問もしっかりと言えました。



お座りしてじっと見えています。



釜のふたの大きさにビックリ!



お礼もしっかりと言えました



来るときも、帰るときも歩きです。