



給食センター掲示板



8月のテーマ「家族で食事を楽しみましょう！」

「孤食」、「子食」、「個食」…。いろいろな「こ食」があります。食事は、家族との楽しいコミュニケーションの場です。みんなと一緒に取る食事は、豊かな心をはぐくみます。できる限り、みんなで楽しい食事をしましょう。

学校給食を通して

給食センターの栄養教諭・学校栄養職員が、各学校を訪問し、子どもたちの給食の様子を見ながら「食に関する指導」をしています。元気よく「こんにちは」と声を掛けてくれる子、「おいしいよ」とにっこりほほ笑んでくれる子に出会い、「明日からまた頑張ろう!」という元気をもらっています。

「給食は教材」という観点から、旬の魚や野菜、煮物や酢の物など子どもの苦手な料理も取り入れています。給食時間という限られた時間の中で、子どもたちは、苦手なものも一生懸命残さず食べようと頑張っています。

子どもたちは、学校給食を通して、さまざまな「食」について学んでいます。



よくかむと…

学校給食センターのパート職員(調理員)を募集します

- ◆募集人員 2人
- ◆対象 給食調理業務に積極的に従事できる健康な方
- ◆雇用期間 9月1日から平成22年3月31日(幼稚園、学校の春・冬休み期間は原則除く)
- ◆勤務時間 午前8時30分から午後4時までのうちの6時間30分
- ◆賃金 日額5,525円
- ◆採用方法 面談の上、後日決定
- ◆応募方法 履歴書に必要事項を記入の上、8月14日(金)までに、学校給食センターへ提出してください。
詳しくは、学校給食センター(☎546195)へどうぞ。

ご家庭でも「食べること」、「食べ物のこと」、「マナーのこと」、「郷土の文化のこと」など話してみましよう!

みんな

楽しく食育!

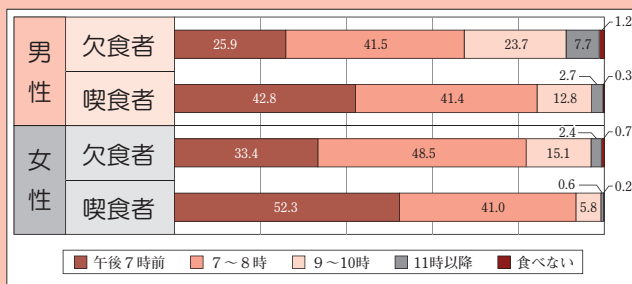
早寝 早起き 朝ご飯!(生活リズムと食事)



1日のリズムを決めるのに大きくかかわっているのが食事の時間です。朝・昼・夕の食事の時間、食事リズムを整えることは、生活リズムを整えることにもつながり、その中でも1日のスタートとなる朝食は特に大切な食事になります。逆に夜食の習慣が付いていると、体内時計を遅らせる要因になり、「遅寝遅起き夜食」という生活リズムの悪循環になってしまいます。

「夜食は太る」この言葉はよく聞かれると思いますが、そういわれる理由も体内時計が関係しています。朝はエネルギー効率が良く、一般的に脂肪としてたまりにくいのに、夜はエネルギー消費が少なく、この時に取る食事は脂肪の合成が促進されるため、脂肪がたまりやすくなっています。体内の働きも、時間によって違いがあるのです。

右のグラフは、朝食の喫食別の夕食時間です。朝食を食べる習慣の人は、食べない習慣の人より、夕食の時間も早い傾向にあります。



(平成19年国民健康栄養調査より)

もともと体内時計は24時間よりも長いため、夜更かしには合わせやすく、早起きでは体内時計を短くしないといけないので合わせにくい傾向にあります。

夏休みに入るこの時期、つつい夜更かしをして「遅寝遅起き」リズムにならないよう、「早寝早起き朝ご飯」習慣を心掛けたいですね!!

今回は…食生活改善普及月間について紹介します。