



給食だより



最上町給食センター 令和6年4月

給食が始まり、2週間がたちました。学年が上がり体も大きくなったことで、ごはんやおかずの量も増えています。子どもたちの体と心の栄養になるような給食を作っていきたいと思いますので、よろしくをお願いします。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう

夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。

<最上町の給食について>

- ・お米は最上町産の「はえぬき」です。年に数回、「つや姫」「雪若丸」の日があります。
- ・牛乳は山形県産です。カルシウム源になります。
- ・野菜やくだものはできるだけ最上町（最上地域）でとれたものを使用します。
- ・みそ汁やすまし汁のだしは、かつお節やだし昆布からとっています。シチューのホワイトソースなども手作りしています。

<食物アレルギー対応について>

今まで大丈夫な食べ物でも、食物アレルギーが発症することがあります。給食では医療機関を受診していただき、医師の診断のもと対応することになっています。心配なことがありましたら、学校を通してご相談ください。

<給食停止について>

けがや入院等で長期欠席になる場合は給食を止めることができます。3日以上の欠食が見込まれる場合は、学校の給食担当の先生に連絡してください。給食センターに連絡があった日の3日後から停止になります。