

5月 給食・食育目標 ◎食事の衛生について気をつけよう
◎毎日朝食を食べよう

～衛生的な食事の準備ができていますか？～

◎給食センターでは・・・



まゆ毛・首まですっぽりおおわれる帽子をかぶっています。

マスクも、鼻までかくれるようにかけています。
顔は、目の他は全部おおわれています。

調理室に入る前、粘着テープで、白衣や帽子についた異物を取り除いています。

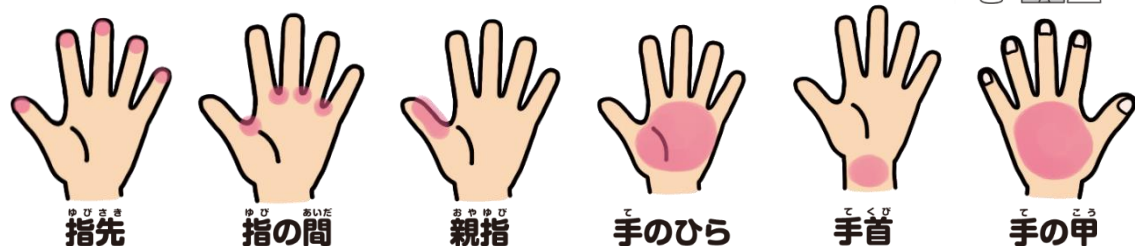
◎みなさんも、衛生に気をつけましょう

- ①食事を準備する時の服装を確認しましょう。
 - ・帽子で、前髪を隠していますか？
 - ・マスクで、口と鼻を隠していますか？
- ②衛生的な手洗いをしているか確認しましょう。
 - ・手全体を、石鹸で洗っていますか？
 - ・きれいなハンカチで、手をふいていますか？



手洗いのポイント

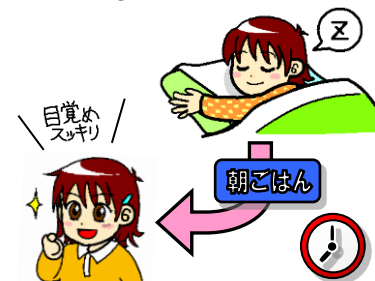
洗い残しがないようにしよう！



朝ごはんを食べて元気にすごそう！

1日3回の食事で朝ごはんが大切なのはなぜでしょう？

朝ごはんを食べることは、睡眠による休眠モードから活動モードへ、心身を切り替えて生活リズムを整えるために、とても大切なことです。朝ごはんは睡眠中に下がった体温が再び上がるのを助け、血液の流れもよくするので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器官も刺激されて活動を始め、便通がよくなります。



また、朝ごはんは脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はほぼブドウ糖だけをエネルギー源にしている、これはご飯などに多く含まれる炭水化物が体内で分解されて作られます。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めたときには夕ごはんなどで得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があるのです。

朝ごはんを食べないと...

登校しても授業に集中できず・・・
★「疲れやすい」
★「腹痛」
★「イライラする」など

朝ごはんが食べたくなるポイント

☆夜ふかしをしない
☆毎日決まった時間に食べる
☆少量でも食べる習慣をつける
☆夜食をひかえる

生活習慣病の予防を目的とする「健康日本21（国民健康づくり運動）」では、心の健康づくりも目標としてふくまれています。1日1食でも、家族で集まって食事をとることによって、心が安定し、適切な食習慣が身につきます。食事は楽しく食べましょう。



学校栄養士おすすめ 朝食にも使える学校給食レシピ

魚のピザ焼き（5月15日の給食に出ます）

<材料>

・白身魚 1切
・塩、こしょう 少々
・玉ねぎ 1/8個
・ピーマン 1/10個
・ケチャップ 大さじ2/3
・とろけるチーズ 10g

<作り方>

- ①塩こしょうで白身魚に下味をつける。
- ②野菜は千切りにして、ケチャップと混ぜる。
- ③アルミカップまたはアルミホイルに①、②、とろけるチーズを載せ、トースターで焼く（約20分）。

☆他にもたくさんのレシピが山口県 学校安全・体育課のホームページに掲載されています。