

調理場だより



令和8年度
白鷹町学校給食共同調理

『生活リズム』乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるく、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことはありませんか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



①早起きする

②朝ごはんを必ず食べる

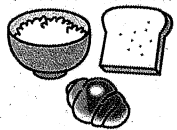
③トイレに行く



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物

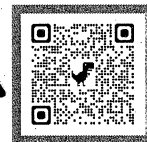


牛乳・乳製品



県内の栄養教諭が紹介する
朝ごはんレシピ集です。
どれも短時間で作れるものばかり。
食材別と体のはたらき別から
レシピが選べます。

県内の栄養教諭による
子どもたちのちょっぴり
苦手な野菜を
調理の工夫で、実際に給食で
提供している
給食レシピ集です。



8月の“おらほの食材” ありがとうございました

(なす) 岡崎藤祐さん (ピーマン) 斎藤勝久さん (じゃが芋) 竹田けんじさん
(小松菜) ほっこり農園さん (きゅうり) 小松とみこさん (たまねぎ) 小林敏子さん
(ズッキーニ) 吉田淳一さん (中華麺) 菊地製麺さん (納豆) 白鷹納豆店さん