

いただきます・ごちそうさま

令和5年4月20日
呉市立蒲刈中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

8名の新一年生を迎えて、令和5年度がスタートしました。今年度も食を通して生徒たちの健やかなる成長をサポートできるように食育通信『いただきます・ごちそうさま』をお届けします。

朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう!!

朝ごはんは、英語で「Breakfast(ブレイクファスト)」といいます。これは「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉といわれています。



朝起きた時、体は栄養不足の状態です。寝ている間も体温を保ったり、体の機能を働かせたりするために栄養を使っているからです。



朝ごはんを食べると、体に栄養が入り、体に朝が来たことを知らせます。



毎朝、朝ごはんを食べることで、健康的な生活リズムをつくることができます。

給食の様子

今年度の給食が始まりました。



1年生の給食の時間の様子です。

小学校でも給食当番をしていたこともあり、とてもスムーズに準備ができています。

【牛乳のパッケージが G7 サミット柄に!!】

5月に広島県で行われる G7 サミットにちなみ、牛乳パックの柄がいつもと違います。みなさん、もちろん気づいていますよね・・・?

給食には、ほぼ毎日 200ml の牛乳がつきます。牛乳には骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれているので、しっかり飲んでほしいです。また、学校が休みの日も、カルシウムが取れるように意識してみてください。



栄養教諭の八重垣です。

よろしくお願いします。