

# 11月号 ＊ 給食だより ＊

大戸地区学校給食センター

## 食べ物を作ってくれる人や、食べられることに感謝しましょう！

■私たちが給食を食べるためにはたくさんの人の手がかかっています。どのような人たちの協力があって、私たちは毎日給食を食べることができるのでしょうか？

**米**  
お米作りには約半年の月日がかかります。稲刈りまで草取りや水の管理などの手間が必要です。

**野菜**  
それぞれの野菜の特徴に合わせて、虫や病気の害を防ぐ工夫をしながら大切に育てられます。

**肉・卵**  
牛や豚、ニワトリなどが病気にならないように畜産農家さんは一時も気を抜けません。えさや温度に気を配り大切に育てられます。

**魚**  
漁師さんの仕事場は海の上。安全にたくさん魚が捕れるよう、天気などの情報収集が欠かせません。

**調理員さん**  
朝8時15分から約120人の給食を作ります。たくさんの野菜をきれいに洗ったり切ったり料理するのはたいへんですが、みんなに美味しい給食をたべてもらえるようにがんばっています。午後からは、使った食器を洗ったり、次の日の給食の作り方についての話し合いをし準備をします。



**運転手さん**  
給食センターから中学校へ給食を大切に運びます。



**給食当番のお友だち**  
みんなの給食を運んだりわけたりしてくれます。

**牛乳**  
牧場では、毎日えさをあげたり、牛の体ふきや牛舎の清掃をして、清潔にすることも大切な仕事です。そうすることでよいお乳がしぼれるからです。

●野菜を育てる農家の人、食材を運ぶ人、給食を作る調理員さんたち・・・と、給食ができるまでにはたくさんの人たちがかかわっています。家庭でももちろん同じことです。作ってくれる人たちに感謝をしながら食べるために「いただきます!」「ごちそうさま!」と心をこめてあいさつをしましょう。

## ★「朝食について見直そう週間運動」で朝ごはんについてのアンケートを実施します。

期間は、小学校 11月5日(月)～11日(日) 中学校 11月12日(月)～16日(金) となりますので、記入のご協力よろしくをお願いします。



### 主食・主菜・副菜そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体を作るのもとになる主菜、体の調子を整える副菜、汁物がそろって栄養バランスが整います。

朝ごはんを食べると体が元気になり、次のようないいことがあります。

- 体温が上がり元気に活動できます。
  - 脳にエネルギーが送られ集中力がアップします。
  - おなかの調子が良くなりバナナうんちがでます。
  - また、朝ごはんを食べないと、▲体温が上がらないので体がだるくなります。
  - ▲イライラしたり集中力が悪くなります。
  - ▲便秘をして太りやすい体質になります。
- 毎日朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。