



ほほえみだより
 令和2年4月号
 松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (223号)

がっこうきゅうしょく
学校給食について

ほごしゃ みなさま あず がっこうきゅうしょくひ すべ しょくざいりょうひ あ
 保護者の皆様からお預かりした学校給食費は、全て食材料費に充
 てられており、給食に関わる施設・設備及び人件費に要する経費は、松
 伏町が負担しております。

これからも子供達が元気に学校生活を送れるよう、安全・安心に
 留意し、心を込めて給食を作っていきます。
 今年度もよろしくお願いたします。

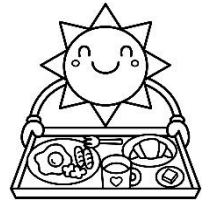


まつぶしまち がっこうきゅうしょくきゅうあんどえー
松伏町の学校給食 Q & A

- Q 1年間で給食は何回あるの？
 A 190回（※行事等で日数が減る場合があります。）
- Q 何人の調理員さんで、何人分の給食を作るの？
 A 26人の調理員さんで、約2400食を作っています。
- Q 給食は何時から作り始めるの？
 A 朝8時から始まり、11時30分頃までかかります。



あさ た
朝ごはんを食べよう



「早寝・早起き・朝ごはん」1日を元気に過ごすためには欠かせ
 ないキーワードです。特に、朝ごはんは1日を活動的に、そして
 健康的に過ごすために必要です。午前中の授業にしっかりと取り組
 むために、朝ごはんは必ず食べてから登校しましょう。

あさ こうか
朝ごはんの効果



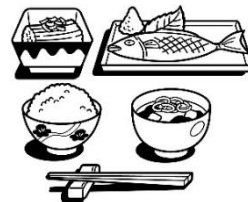
からだ ととの
① 体のリズムを整える

朝ごはんを食べるとエネルギーが身体全体に行き渡り、
 各臓器や器官が目を覚まし、活動する準備が整います。

たいおん あ
② 体温を上げる

人は睡眠中に体温が下がり、朝起きた時、身体はまだ眠っ
 た状態です。朝ごはんを食べることで、身体で熱が作り出さ
 れ、体温が上がります。

のう ほきゅう
③ 脳にエネルギーを補給



脳は睡眠中でもエネルギーを使うため、朝起きた時
 にはエネルギー不足の状態です。脳は「ブドウ糖」を
 エネルギー源に活動するので、ご飯やパンなどの炭水
 化物を取り入れましょう。