

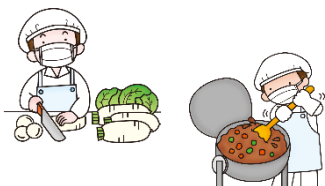
食育通信 ばくばく



令和 7 年 5 月 2 0 日

昭和北小学校 栄養教諭

初めまして。栄養教諭の佐藤です。私は、子どものころから給食が好きだったので、この仕事につきました。栄養教諭は栄養価を考えた献立作成や、発注、アレルギー管理、食に関する指導などの業務を行っています。これから、よろしくお願いいたします。



給食調理は、(株)糧配に委託しています。今年度は6名の調理員で、児童と職員を合わせて約560食分を作ります。安心・安全な給食を提供できるよう努めます。



1年生もようやく小学校の給食に慣れてきました。今は、6年生が給食準備をしてくれています。この日の給食は、呉っ子元気カレー、牛乳、フルーツポンチでした。みなさん、よく食べていました。



給食室のカレーは、ルウから手作りしています。今年の1月から、小麦粉ではなく、米粉と油を炒めてブラウンルウを作っています。ですので、アレルギーなどの理由で小麦が食べられない人も呉っ子元気カレーが食べられるようになりました。



毎日、朝ごはんを食べよう！

わたしたちの脳は、朝起きた時にはエネルギーが切れています。だから1日を元気にスタートさせるためには、朝ごはんが必要です。毎日、赤・黄・緑の食品がそろった、バランスのよい朝ごはんを食べましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」



夜遅く寝ると、朝なかなか起きられず、食欲もわきません。



食欲がない人や時間がない人は、バナナやヨーグルトなど食べやすいものから食べてみましょう。

