

新年度がスタートしてあっという間に1か月が過ぎましたね。新しく来た仲間や先生方が早くも打ち解けて給食時間を楽しそうに過ごしていることがとてもうれしいです(^.^)♪
今年度もこだわり給食をたくさん提供していくので、楽しみにしててください！

○休み明けの疲れ、栄養不足かも？

楽しかったGWが終わり、休み明けに疲れが残っていませんか？
連休中はつい夜更かしをしたり食生活が乱れたり生活リズムが崩れやすくなります。。
元気な体を取り戻すために食事では次の2つに気をつけてみましょう！

①決まった時間にご飯を食べる

☞体内時計が整い代謝UP！



②ビタミンB群が多い食べ物を食べる

☞体の疲れを取り除いてくれる

<食材例>



豚肉



牛乳



島豆腐



納豆

○給食時間の様子

今年度から津堅島に保育所が開所しました🌸
本校では児童生徒・職員全員で給食を食べるため、保育所の子どもたちも一緒に給食を食べています。

ほぼ毎日完食して「おいしかった！」
「全部食べたよ！」と調理員さんに報告してくれる姿にとっても癒されています♡



○にんじん洗浄&袋詰め体験

4月に神谷荘の畑でとれた津堅にんじんの洗浄&袋詰め体験をさせていただきました！

にんじんが収穫されてお店に並ぶまでにどんな工程があるのか、流通や価格の決め方の工夫など子ども達に学びの多い体験となりました。

