



がっこうきゅうしょく 学校給食だより

令和6年度2月号

伯耆町立学校給食センター



かん せん しょう
感染症

ま からだ
に負けない体をつくろう



風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



か ぜ
風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おすすめ食材



1月24日～30日は、全国学校給食週間でした！



全国学校給食週間中に各小・中学校でさまざまな取り組みが行われました。

生産者の方との交流

学校給食用食材を届けてくださる生産者の方をおまねきし、生産の苦労や喜びを教えていただきました。直接お話を聞くことにより、地元食材がより身近なものに感じられました。



大山乳業さんの出前授業

大山乳業さんにきていただき、牛乳ができるまでのお話や牛乳の栄養について教えていただきました。

その他にも給食センター調理員さんとの交流や、各学校でクイズ大会や給食献立作成なども行われました。給食は、たくさんの人に支えられてみなさんのもとへ届けられています。感謝して食べることができるといいですね。