

5月給食だより

令和8年度 5月
福島市南部学校給食センター

新学期が始まって、1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきた一方で、連休明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを心がけ、朝食をしっかりと食べて生活リズムを整えましょう。



栄養バランスを考えて食べよう

私たちは、いろいろな食べ物を食べることで、生きていくために必要な栄養素を得ています。健康な体で毎日元気に過ごすためにも、栄養バランスを考えて食事をするように心がけましょう。

五大栄養素と3つのはたらき



バランスの良い食事とは…？


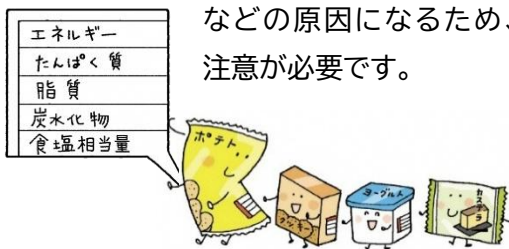
ごはんを主食として、主菜、副菜、汁物をそろえると、ほぼ理想の栄養バランスとなります。意識して組み合わせていきましょう。また、果物や牛乳、ヨーグルトなどが付くとさらに良いですね。



将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう



健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。

コンビニやスーパーで選ぶ食事のポイント	間食を選ぶ時は表示をチェック
<p>主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるように、食品を組み合わせましょう。</p> 	<p>市販のお菓子には、原材料名や栄養成分などが記載されています。表示を確認しましょう。脂質のとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるため、注意が必要です。</p> 

令和8年度 南部学校給食センターのメンバー紹介



調理職員 11名



主査 所長

今年度も安全で安心な給食の提供を目指します。よろしくお願いいたします。



栄養職員 2名



配送職員 8名



モニタリング
検査職員