



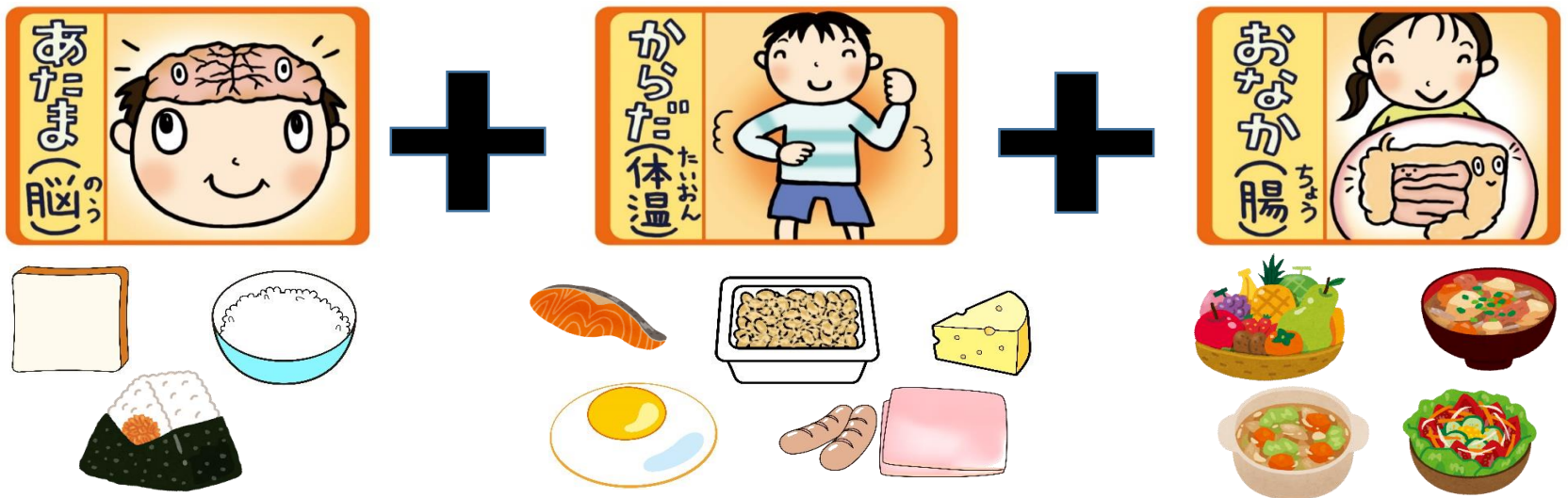
給食指導目標

- 給食指導目標○
- 衛生に気をつけよう
- 食に関する指導○
- 朝食をしっかり食べよう

嘉手納町立学校共同調理場
☎ 956-3107

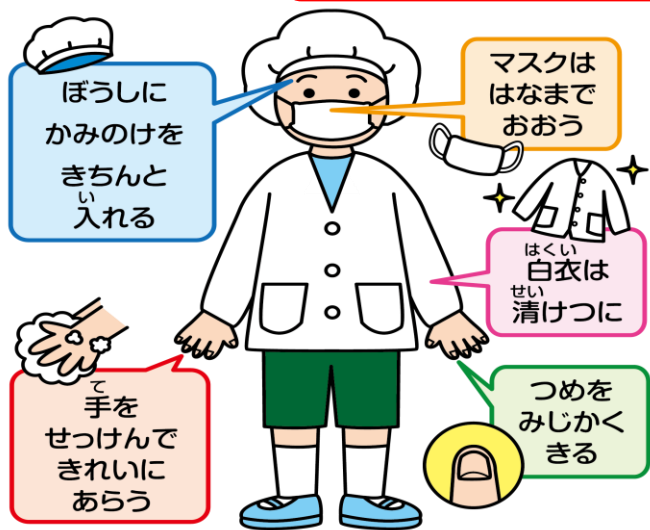
新学期が始まり、早くも一ヶ月が過ぎようとしています。
5月の沖縄は梅雨入りしジメジメと蒸し暑く、「五月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期。ゴールデンウィークもありつつ生活リズムも乱れがち・・・そんな時こそ、しっかり朝ごはんを食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身につけていきたいですね。

あさごはんの3つのスイッチ



朝ごはんを食べる習慣がない人はまずは何かひとくち食べ物を入れることから始めてみましょう。そこから少しずつあたま・からだ・おなかのスイッチをONにするメニューを取り入れ、バランスの良い朝ごはんを目指しましょう。

給食の身支度はできていますか？



★今月のうちな一むん★ ~給食で使われる県産品を紹介します!!~ ※天候等によって産地が変更になる場合もあります。

