



松前町学校給食センター

長い夏休みの間に生活リズムをくずしていませんか？新学期、元気にスタートをきりたいですね。よい生活リズムを取り戻すためには、早起きをして朝ごはんを決まった時間に食べることから始めてみましょう。

今月の給食目標

生活習慣病について考えよう

生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べ過ぎや、脂質・塩分・糖分のとり過ぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、動脈硬化、心臓病、ガンなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が病気の原因のひとつにもなることから、生活習慣病と言われるようになりました。

大丈夫ですか？あなたの食習慣



食べ過ぎ

脂質、塩分、糖分のとり過ぎ

朝食ぬき

夜遅くに食べる

偏食する

朝ごはんはハッピーサイクル♡

元気に過ごすための秘訣、それは『早起き』と『朝ごはん』です。朝のよい習慣は生活に健康的なリズムを作り、楽しく元気な生活の原動力になります。



料理教室が開催されました。

8月8日火曜日、松前町学校給食センターで、松前町の特産品を使用した給食レシピの料理教室が開催されました。これらのレシピは、給食だより6月号で募集したところ、松前町内6校の小中学校から応募してくださったものと、伊予高校生が考えてくれたものです。応募者の中から37名が参加してくれました。



大きな道具で力いっぱいかき混ぜたよ。



松前のはもに色とりどりのあられをきれいに付けていきます。



テレビ局も取材に来てくれました。



みんなで試食。おいし〜い♡



全部で13種類も作りました。どれも、松前町の食材を使った地産地消献立です。

2学期から、給食に登場する予定です。お楽しみに♪