



松前町学校給食センター

秋もいちだんと深まり、菊の花やもみじが目を楽しませてくれる季節になりました。新米肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事では寒さに負けない体づくりをしましょう。

食べ方、過ごし方に気をつけて健康的な生活リズムをつくらう

健康的な生活リズムをつくる食生活のポイント

食事をする時間をきちんと決めよう！



不規則な食事は生活のリズムを乱す原因になり、体の不調の原因にもなります。

ゆっくり味わって食べる習慣をつけよう！



よくかんで味わうことで食べすぎや誤飲を防ぎ、消化もよくなります。

よく考えておやつを食べよう！



何より朝・昼・夕の食事が基本です。内容、量、時間をよく考えて食べましょう。

毎日体を動かそう！



無理なく楽しめる運動から始めてみましょう。食事もおいしくなりますよ。

寝る直前に食べるのはやめよう！



胃がもたれて、翌日の朝ごはんが食べられず、生活リズムをくずすきっかけになります。

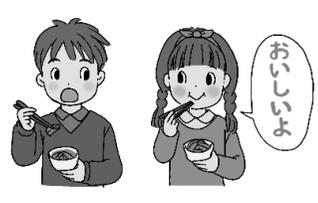
「本当の食べる力」を身につけて！

子どもたちは、毎日の給食時間でいろいろなことを学び成長しています。その成長を一番実感できるのはやはり小学校1年生。入学当初は苦手なものが全く食べられなかった子たちも、担任の先生の声かけや友だちの応援で、今では食べられるようになっている子が多くみられます。自分に合った量を知り、きれいなものにもチャレンジできる「本当の食べる力」を身に着けましょう。

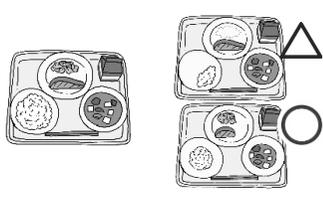
主食をしっかり食べよう！



苦手なものも少しずつ挑戦してみよう！



食べ方を知る学びの場、給食を活用しよう！



～ 松前町文化祭で学校給食展を開催しました ～

10月27日(土)・28日(日)、松前町文化祭で学校給食展を実施しました。地域の方々に、松前町の学校給食の歴史や今の子どもたちが学校給食を通して、学校でどのような食育活動を体験・学習しているか、松前町の特産品の紹介とそれをどのように学校給食で活用しているかなどの展示と数種類の給食の試食を行いました。また、松前小学校の1年生が農園体験で収穫した里芋のプレゼントや味覚体験などもあり、たくさんの方々に参加していただき、楽しんでもらえました。ありがとうございました。



調理員さんの姿をしたマネキンが1Fでお出迎え♪

松前町給食の歴史

松前町の地場産物



町内3つの小学校(松前・岡田・北伊予)の夏休みの自由研究で『食』をテーマにしてくれた作品の一部を紹介しました。すばらしい自由研究をたくさんの方々が感心して見学してくださいました。

塩、砂糖、レモン水の味覚体験全部分かるかな？

《参加者の感想》

- 私の時代と違って今の給食は種類も多くとてもおいしい(39歳女性)
- すごくおいしい栄養のバランスがとれている。野菜ぎらいの子どもでも食べやすい。各校区で老人と子ども一緒に試食会があれば、老人達が元気をもらおう。(70歳以上女性)
- 子どもは卒業しても給食のこんなメニューがおいしかったから作ってほしいとリクエストがあります。試食会で実際にレシピをいただくと家でも作ってみようと思えます。とてもおいしかったです。ごちそうさまでした。(40歳代女性)
- 久しぶりの給食を食べさせていただき、うれしかったです。昔とは違ってますね。おいしかったです。子どもが食べやすい工夫がされていると思います。ごちそうさまでした。(60歳代女性)
- 初めて来ましたが、食に対する熱心な取り組み初めて知りました。(50歳代女性)

