

『早ね・早おき・朝ごはん』



と『歯みがき』



多良木町学校給食センター

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間

れいわ ねん がつ か にち
令和8年1月24日から30日

給食はどのくらい前から始まったのでしょうか？日本で一番最初に給食が出されたのは、明治22年です。今から137年前になります。山形県鶴岡町の忠愛小学校でお弁当を持ってこれない子どもたちのためにお昼ごはんをだしたのが始まりと言われています。12月24日から東京・神奈川と給食が広がりました。この日は冬休みに入るため1ヵ月ずらして1月24日から1週間で全国学校給食週間と制定しました。

学校給食は、子どもたちの成長に必要な栄養をとることはもちろんのこと、【食に関する正しい知識】や【望ましい食習慣】を身につけるためのものでもあります。ぜひ、家族で給食の思い出など話題にしてみてください。

きゅうしょく はたら ひと
給食センターで働く人たち

今回は、給食センターの調理員さんを紹介합니다。(株)九州総合サービスに調理委託をされており、15名で安全でおいしい給食を作っています。



せいかつ とどの
生活リズムを整えましょう！

はや すいみん しつ こうじょう めんえきりょく こうじょう
早ね…睡眠の質の向上や免疫力の向上

はや たいよう ひかり あ たいないどけい
早おき…太陽の光を浴びて体内時計をリセット

あさ しゅうちゅうりょく きおくりょく こうじょう かつどうりょく
朝ごはん…集中力、記憶力の向上、活動力のアップ

