



## 今日を元気に過ごすことは、未来の自分をつくること！

5月の連休、コロナ禍ということで出かけることはできなかったと思いますが、みなさんはどのように過ごしましたか？連休が終わったこの時期は、4月からの疲れがどっと出てくる季節です。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。「早寝早起き」、「朝ごはんを食べる」、「栄養バランスのよい食事」、「適度に運動をする」。この当たり前のことを当たり前に続けるのは、簡単なようで実は難しい！！ですがこういうときこそ、体調管理にはいつも以上に気をつけましょう。

## 給食がはじまって3週間！安全でおいしい給食作りに励んでいます！

4月より給食がはじまりました。昨年度に引き続き簡易給食を実施しています。(株)東京ケータリングさんにご尽力いただき、安全でおいしい給食を三山中の調理場で作っています。ランチルームにみなさんが訪れる機会は少ないと思いますので、調理場の様子を少し紹介します。



大きなオーブンを使って作っています



約300食分は、大量！



今年度からひとことメモを毎日発行中！



異物混入防止のため、色つきの手袋で作業



大きい鍋！回転釜といいます



## 暦の上ではもう夏です。

連休中の5月5日は立夏でした。暦ではもう夏を迎えています。気温も湿度も上がってきますが、だからこそ気をつけたいのが熱中症。こまめな水分補給を心がけてください。

## 栄養教諭のつぶやき

「ごちそうさま～」など声をかけてくれる人がいます。とても嬉しいです。ありがとうございます！

でも、給食は私一人の力でできているのではなく、調理員さんや納入業者さんなど、みんなが役割を果たしてできあがっています。皆さんの言葉は、給食を支えている方々にもお伝えしていこうと思います。