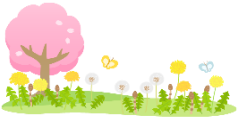


学校給食調理員だより



発行日:令和 5年 3月
発行者:一般財団法人むつ市教育福祉振興会
(学校給食受託者)

ごはんなどに多い炭水
化物はエネルギーと

なりますが、とりすぎ
た分は脂肪として蓄え
られます。どんな食品
でも食べすぎは禁物な
のでバランスよく適量
を食べましょう。

ごはんくんの悲痛な叫び



本当にダイエットが 必要かな?

みなさんはダイエットをしたことがありま
すか?中にはダイエットの必要がないのに
している人もいるのではないのでしょうか?
不必要なダイエットは、将来の健康にも悪
い影響をおよぼす可能性があります。自分
は本当にダイエットが必要

なのかをしっかりと
考えてみま
しょう。



日常的な脂質不足は 不調の原因



脂質は効率のよいエネルギー源であり
細胞膜やホルモンなどの材料になりま
す。不足しすぎは体の不調の原因になり
ます。

この「学校給食調理員だより」の発行者である一般財団法人むつ市教育福祉振興会は
むつ市大畑学校給食センターにおける調理及び配送業務を受託しています

所在地:青森県むつ市大畑町兎沢163 ☎0175-34-5397
事務局:青森県むつ市大畑町観音堂25-1 ☎0175-34-5566



毎日の献立を写真付きでコメントと一緒にブログアップしています
毎日の献立予定もいつでも確認できます

パソコンから <http://kyoushin.org>
スマートフォンから <http://kyoushin.org/m.html>