

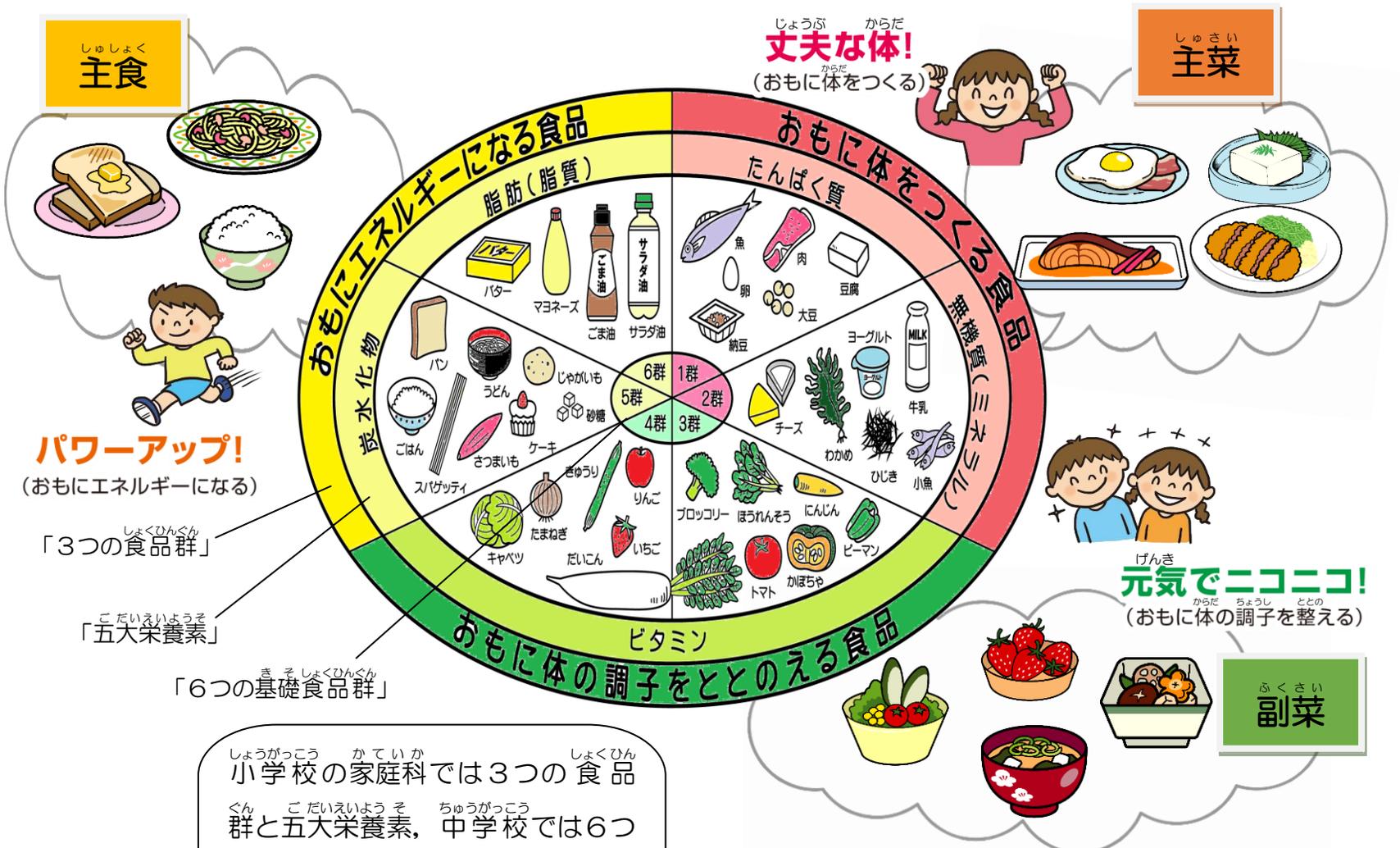
給食だより

令和5年度 5月
 <江田島市学校給食共同調理場>

新緑がまぶしく、風薫る心地よい季節となりました。新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって表れやすくなる時期でもあります。連休を上手に活用して心や体をリラックスさせましょう。

栄養バランス 何を食えばよいのかな？

「食（た）べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きがちがうため、いろいろな食品を組み合わせるよう（しよくひん）にしましょう。



しょうがっこう かていか しょうひん
 小学校の家庭科では3つの食品
 ぐん ぐん ぐん ぐん ぐん ぐん
 群と5大栄養素、中学校では6つ
 の基礎食品群を学習します。
 それぞれの仲間をそろえることで、
 栄養バランスがよくなります。

「3つの食品群」は、広島で生まれました。
 戦争が終わり、広島の街にまだ元気がなかった
 ころ、県民を元気にしようと考え「栄養3色
 運動」が始まりました。

学校からの給食メッセージ

- 4/10(月) 今日、わかめサラダの食感がおいしかったです。また出してください。(三高 中1年)
- 4/14(金) 今日のコーンサラダのキャベツがシャキッとしておいしかったです。(江田島海自カレーの) かくしあじにチョコをつかっているんですネ!!(中町小 4年)
- 4/17(月) いつも給食を作ってくださいありがとうございます。今回の給食で「とりのごまやき」と「ぐだくさんじる」、「ごはん」の組み合わせがとてもおいしく、サラダもとてもおいしかったので、また食べられたら嬉しいです。(江田島中3年)
- 4/18(火) おこめんちゅうかサラダがおいしかった。地産地消にもつながりとてもいいと思いました。(鹿川小 6年)
- 4/19(水) いつもおいしいごはんを作ってくださいありがとうございます。今日は、やきそばで、ものすごい盛り合わせになっていました(笑)。そのやきそばを食べるとものすごくおいしかったです。肉やにんじんなどもおいしかったです。僕は、このきょうしよくの時間がとても幸せです。とてもおいしいごはんをありがとうございました。(能美中2年)