

給食だより

令和5年度 9月
＜江田島市学校給食共同調理場＞

夏休みが終わり、2学期が始まります。毎日を元気に過ごすには、早寝・早起きをして、生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を振り返り、規則正しい生活リズムを心がけて過ごしましょう。

あさ た にち 朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう！

朝は時間がない、食欲がないという理由で朝ごはんを食べずに登校している人はいませんか。朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。また、寝ている間に下がった体温が上がり、腸が刺激されることで排便を促します。

朝ごはんを食べずに登校している人は、飲み物、ヨーグルト、果物など、そのまま食べられるものから始めてみてください(STEP①)。真だくさんの汁物は、水分・ビタミン補給におすすめです(STEP②)。朝ごはんを食べている人は、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べてみましょう(STEP③)。今の生活習慣を振り返り、できることから始めましょう。



「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレットより

朝ごはんの効果



◎ かんたん！朝ごはんレシピ

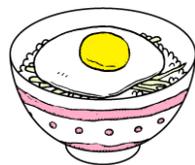
<もやし卵どんぶり>

材料

- もやし ・ 卵 ・ 塩こしょう ・ ごはん

作り方

- もやしを炒めてしんなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうを入れ、ふたをして弱火で5分加熱する。
- 茶わんにごはんを盛り、上にのせてできあがり。



<のりじゃこトースト>

材料

- 食パン ・ ちりめん ・ のり ・ チーズ ・ マヨネーズ

作り方

- ちりめんをマヨネーズを混ぜて、食パンの上に乗せる。
- 1の上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてできあがり。



学校からの給食メッセージ



- 7/3(水) なすが苦手だったけど、少しだけたべれました。(能美中1-2)
- 7/3(水) かつおフライがとてもおいしく、なかのあぶらなどが口にあいしました。ただしてください。(中町小 4年)
- 7/4(木) 七夕にちなんだものでおいしかったです。食べ物で季節を感じられるっていいなと思いました。(江田島中2-1)
- 7/4(木) ちらし寿司が真だくさんで、酢めしの酸味もちょうどよく美味しかったです。(三高小1年)
- 7/8(月) ひき肉となすの相性がとてもよくおいしかったです。(三高小5年)
- 7/8(月) ぼくは、なすがきらいでしたけどスルスル食べれてよかったです。(三高小6年)
- 7/9(火) ひじきごはんを初めて食べてみたら、とてもおいしくてはじめてでした。(大古小6年)
- 7/10(水) スズキの身の中に旨味がとてもあり、ごはんとの相性がよかったです。魚のステーキのように美味しかったです。(大古小5年)
- 7/11(木) 今日もおいしかったです。ゴーヤがとても苦手な自分でもおいしく食べることができました。(大柿中2年)
- 7/12(金) 夏野菜カレーに野菜がたくさん入っていて、とてもおいしかったです。(鹿川小1年)
- 7/16(火) キスフライが美味しかったです。(江田島小4年)
- 7/18(木) 土用の日を初めて知りました。おいしかったです。(切串小5年)