

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



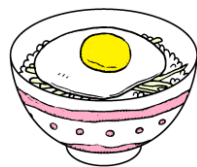
◎ かんたん！朝ごはんレシピ

<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。



9月8日は、ギリシャ料理の給食が登場します。お楽しみに！

献立名：ピラフィ、ケフテデス、チーズサラダ、レヴィシアスープ、ヨーグルト風デザート、牛乳



学校からの給食メッセージ

- 7/4(火) いつもおいしい給食を作ってくださいありがとうございます。最近はいじめで米について学習しているのでよりおいしく感じました。(中野小5年)
- 7/5(水) 江田島市で作られた麺(焼うどんの干しうどん)の味を味わって食べることができました。麺はたくさん手間がかかっていることにおどろいてすごいと思いました。(切串小4年)
- 7/6(木) よくかんで食べたら良いことがあるとはじめて知りました。なので、これからはいつも以上にたくさんかんで食べることをいしきするようにしたいなと思いました。(三高中3年)
- 7/7(金) 全ぶおいしかったです。とくにおいしかったのはケチャップソースハンバーグがおいしかったです。たなぼたゼリーがすっぱくておいしかったです。つぶもあっておいしかったです。(三高小4年)
- 7/12(水) ゴーヤチャンプルーは私の好物だったので出してきてうれしかったですし、おいしかったです。苦味が思ったよりもなかったのが良かったです。毎日ありがとうございます！(江田島中2年)
- 7/13(木) 魚には大切な油があることを知ってびっくりしました。今日もおいしい給食ありがとうございました。(能美中1年)