

給食だより

令和6年度 12月
 <江田島市学校給食共同調理場>

寒さが身に染みる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活習慣を心がけ、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう。



きゅうしょく リクエスト給食！！

小学校6年生、中学校3年生、分級を対象にリクエスト献立を考えてもらいました。主食・主菜・副菜・デザートの項目について献立をを考えてもらい、その中から栄養バランス、料理の組み合わせ、値段、調理時間、衛生面を考慮しながら、できるだけ考えてもらった献立を実施したいと思います。

12月は、大吉小学校、切串小学校の皆さんが考えてくれた献立です。

◎献立の考え方◎

【副菜】

野菜類、海藻類などビタミンが多い物で主に体の機能を調節します。

【主菜】

肉・魚・卵・大豆類などタンパク質の多い物で、主に体をつくるものになります。

【主食】

ごはん・パン・麺類など炭水化物が多い物で、主にエネルギー源になります。



【その他、デザート】

季節の果物や、ヨーグルト、ゼリー等を付ける。栄養を補う役割と、児童・生徒の楽しみもある。

【副菜】

他の献立で足りない栄養を補うほか水分補給に役立ちます。

ふゆやす す かた 冬休みの過ごし方

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけた生活をしましょう。栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠は、体の免疫力を高めます。また、冬休み中は、クリスマス、大晦日、お正月など、いろいろな行事があります。食べすぎには気をつけて、楽しい時間を過ごしてくださいね。



学校からの給食メッセージ

- 11/1(金) 江田島市20周年をたのしめる給食をありがとうございます。(三高小6年)
- 11/1(金) え田じまかいじカレーがおいしかったです。なぜならまめとごはんとルーをいっしょにたべたらおいしかったです。(鹿川小2年)
- 11/5(火) きゅうきゅうカレーは、ちょっとおいしいとはいえないあじだけど、きんきゅうのときにたべられるからありがたいです。(鹿川小2年)
- 11/5(火) 防災についてしっかり考えることができた。非常食を食べることがないのでよかった。(能美中3年)
- 11/7(木) 中町小学校のリクエスト給食おいしかったです。(切串小5年生)
- 11/14(木) 今日は鹿川小のリクエスト献立で、自分の好きなものばかりだったのでうれしかったしおいしかったです。(三高小3年)
- 11/21(木) 「一汁三菜」という言葉を初めて聞いて覚えておきたいと思う。(中町小4年)