

給食だより

令和7年度 7月
＜江田島市学校給食センター＞

湿度が高く蒸し暑い日が続きます。「疲れがとれない」、「食欲がわからない」など、夏バテ気味になっていませんか？
規則正しい生活と栄養のバランスのとれた食事をして、暑さにまけないように過ごしていきましょう。

あつ しょくじ げんき す 暑さにまけない食事をして元気に過ごしましょう！

暑くなると、冷たい食べ物がおいしく感じます。しかし、食べすぎると食欲がなくなり、体調を崩しやすくなります。
次のポイントに気をつけて暑い夏を元気に過ごしましょう。

しっかり食べよう朝ごはん！

朝食は一日の活動のもとになります。
ごはんとお茶、パンと飲み物 だけではきちんと食べたとは言えません。具をたくさん入れたみそ汁や卵焼き、果物などを加えると良いですね。



水分補給をこまめに！

のどがかわいたら、まず『水かお茶』を！清涼飲料水には砂糖がたくさん入っており、逆に、のどがかわく原因にもなります。



汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクなどでミネラル補給をしましょう！糖分も入っているので、飲みすぎないように要注意！



色の濃い野菜を食べよう！

不足しがちな野菜をしっかり摂りましょう。
色の濃い野菜は、油に溶けるビタミンを多く含んでいます。油を使った料理がオススメです。



肉、魚、卵などのたんぱく質をとろう！

たんぱく質の不足は、疲れやスタミナ切れの原因になります。毎日の食事に取り入れましょう。

たとえば… とうもろこし + 温泉卵



ちさんちしょう だいたん 地産地消 第2弾！

6月に使用した江田島の食材☆



6月に使用したきゅうりは山田さんが作っている、きゅうりです。とっても綺麗に納品して頂いています。色々な給食に変身しました。



さっぱり梅きゅう



豆腐の味噌汁



給食に使用している豆腐、焼き豆腐、生揚げは、徳永豆腐店から納品されています！豆腐作りは朝2時から作業されているそうです。(皆さんは夢の中ですね・・・)



もりもりマーボー丼



グリーンファーム沖美のアイミイトマトです。トマトの光沢が綺麗です。アイミイトマトは江田島ブランド認定品にもなっています。今回は麻婆豆腐の中に入れて給食に提供しました。

江田島の恵みに感謝していただきましょう！！



給食には、いろいろな人が関わっているのが分かるね～
食材がないと給食も作れないよね～！！

学校からの給食メッセージ

6/2(水) 八宝菜にたけのこが入っていてポリポリしていておいしかったし、きくらげが コリコリしょっかんがよくておいしかったです。(大吉小5年)

6/6(金) れんこんと豚肉の炒め物がおいしかったです。食感がシャキシャキでおいしかったです。(江田島小6年)

6/9(月) ひとくちだよりを書いて、脳が活発に働き、集中力を高めてくれるというのを読んで、味噌汁がいつもよりおいしく感じましたし、頭が良くなって感じがしました。(江田島中1年)

6/10(火) トマトおいしかったです。いつもありがとうございます。(大柿中2年)

6/10(火) いつもしんせんな野菜を作ってくれてありがとうございます。とくに今日の江田島じゃこきゅうに入っていたきゅうりがシャキシャキでおいしかったです。これからもおいしい野菜を作ってください。(鹿川小4年)

