

# 給食だより

令和7年度 9月  
 <江田島市学校給食センター>

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、体や脳が自覚めます。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

体や脳の  
エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

## なつやす ちゅう きゅうしょく 夏休み中の給食センター

夏休みの間、給食センター何しているんだろう・・・。  
 普段掃除できない所を、細かく掃除しています！！

普段落とせない汚れを丁寧に磨いています。ピカピカ！！



メンテナンスを行い、修理する所は修理してもらいます。



配送車も、安全に給食を届けるために、掃除や点検を行っています！



ここが開くの知ってるかな！？  
 点検中です。



2学期も美味しい給食をお届けます。みんなも好き嫌いせず、食べてねえ～！！嫌いな物でも一口食べたら美味しいかも！？  
 色々な食材に挑戦してみよう。



2学期からも安心・安全な給食を提供できるように、調理員と衛生研修を行っています。

## 学校からの給食メッセージ

- 7/3(木) 大きく成長できますようにとありがとうございます。給食がおいしくてふやしたのでけんこうで大きく成長できます。給食センターの人もけんこうでいて、ねがいがかないますように！(大古小4年)
- 7/8(火) 全部好きなもので、楽しみながら食べれました。今日も暑いけど、おいしい給食のおかげで元気ができました。ありがとうございます。(大柿中3年)
- 7/10(木) ゴーヤはあまり好きではないけど、とうふやたまごが入っていたのでおいしく食べれました。おいしかったです。ありがとうございます。(切串小6年)