

給食だより

令和8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、体や脳が目覚めます。また、寝ている間に下がった体温を上げたり、腸が刺激されることで排便を促したりする役割があります。

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



学校給食

～みんなの元へ届くまで～ 炊飯偏



ひろしま県産のお米を使用。



炊飯器、15基使って炊飯。



お米7kgを洗って、炊飯釜にお米と水を入れて炊きます。



炊きあがると、炊飯釜とご飯で20kgの重さに！
2人で力を合わせて運びます。

配缶作業は、学年ごとに決められた量をクラスの人数分、配缶していくよ！お米を炊くのは重労働だね。ピカピカに食べてくれたら嬉しいね♪♪♪



次回 和え物偏
お楽しみに。



学校からの給食メッセージ



- 7/7(火) 七タゼリーがとてもキラキラかがやいているようにおいしかったです。(大古小 5年)
- 7/8(水) ハワイアンサラダがおいしかったです。パイナップルの汁と野菜がまざったかんじがおいしかったです。まただしてください。(鹿川小 5年)
- 7/13(月) ゴーヤの苦みと卵と肉、野菜の甘みやコク深さがよく合わさって美味しかったです！！(能美中1-1)
- 7/14(火) さらさあえのピーマンがすこしかたくておいしかったです。(江田島小 3年)
- 7/15(水) 大豆うどんはおいしいから、うちでもつくってみたいです！(切串小 4年)