

給食だより 平成29年度 9月号

西能美学校給食共同調理場

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。暦の上では秋となりましたが、まだ暑い日は続くようです。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムをつくるよう心がけましょう。



えたじま2万食プロジェクトで食べる

えたじまん食育レシピ を募集しています！

★応募レシピの決まりごと

- ・「江田島産」の食品を使用すること
- ・野菜または果物を使用した料理であること
- ・減塩を心がけた料理であること

親子で一緒に
考えてみませんか？



応募先・問い合わせ先
江田島市大柿町大原505番地
「江田島市 福祉保健部 保健医療課 健康促進係」
TEL：0823-43-1639 FAX：0823-57-4432

ひとくりだよりから

- 7/3 久しぶりの給食超おいしかったです。 (三高中1年)
- 7/5 いつもおいしいきゅうしょくをありがとうございます、これからもおいしいごはんをつくってください (大古小5年)
- 7/7 セタメニューで元気をもらいました。 (能美中3年)
- 7/10 いつもありがとうございます。わたしはきゅうしょくが大好きです。 (鹿川小2年)
- 7/11 里芋は縄文時代には伝わっていることを初めてしりびっくりしました。 (中町小6年)
- 7/13 1番メロンがおいしかったです。 (中町小3年)
メロンが甘くておいしかったです。 (鹿川小4年)
メロンがとても甘くて、苦手でも食べられました。 (能美中2年)
- 7/19 今日のれいとうミカンですずしくなりました。これで午後もがんばります。 (三高小5年)
夏休みも夏野菜をしっかり食べて、熱中しようにならないように元気にすごしたいです！ (中町小5年)

あさごはんをきちんと食べよう！

1日3回の食事のなかで、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜでしょうか？朝ごはんを食べるといことは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとっても大切なこととなります。

朝ごはんのやくわりって？

「体温を上げる」
「排便を促す」

・脳へのエネルギー補給
・生活リズムを整える

さらに朝ごはんは「3つのスイッチ」に分かれています！



①あたまスッキリ スイッチ
眠っていた脳を起こしてくれます
ごはんやパン、麺など主食のやくわり

②おなかスッキリ スイッチ
食べることで腸が動きだします
野菜や果物など副菜のやくわり

③からだぽかぽか スイッチ
寝ている間に下がった体温をあげてくれます
肉、魚、卵など主菜のやくわり

みなさんはどのような朝ごはんを食べていますか？

忙しい朝の時間。ごはんやパンだけになってしまうことも…夕ごはんの残りやゆで卵を作るなど工夫してもう1品でも増えるように努力してみよう。ヨーグルトや納豆など加熱せず食べられる食品もおすすめです。

