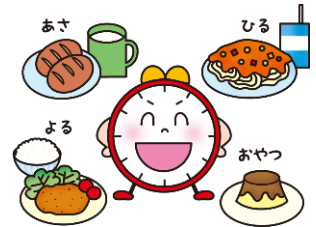


学校給食だより

平成30年度 7月号
〈江田島学校給食共同調理場〉

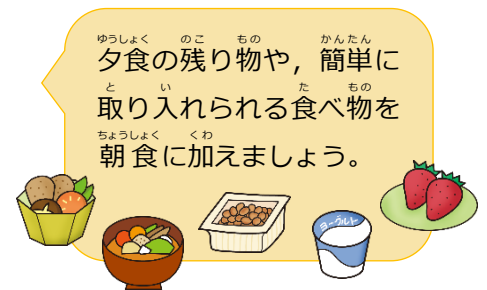
夏を元気に過ごすための食生活

暑くなると食欲が落ち、そうめんやアイスなど、冷たくあっさりしたものを好んで食べてしまいます。肉や魚、野菜などが少なく、たんぱく質やビタミン、ミネラルといった栄養素が不足しがちになります。1日3回の食事をバランスよくきちんと食べ、暑さに負けない体を作りましょう。



しっかり食べよう朝ごはん！

朝ごはんは、1日をスタートさせる大切な食事です。パンだけ、おにぎりだけといった主食だけでなく、おかずもしっかり食べましょう。また、生活リズムをととのえるために毎日続けることも重要です。



水分補給をこまめに！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分です。外遊びや運動の時には、こまめに水分補給をしましょう。



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！



市内の小学5年生・中学2年生を対象に、「食に関する実態調査」を行い、「おいしい江田島の日」の給食に使ってほしい食材を聞きました。

江田島給食で使ってほしい食材ランキング

- みかん
- 牡蠣
- きゅうり・さつまいも

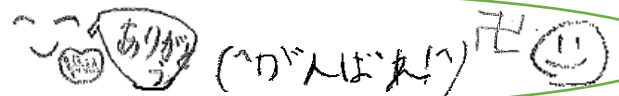


ほかにも、ちりめん・たこ、などの魚介類やオリーブなど、江田島市でとれる食材の要望が多く寄せられました。地元企業をはじめ、JAや農家の方々と連携をとり、地元食材を1つでも多く使用していただけるよう、地産地消に力をいれていきます。



給食メッセージ より

こんな絵もかいて
くれていました。



- 6/7 かぼちゃのごまあげがさくさくしておいしかったです。「ひみこのはがイーゼ」のためにがんばりたいと思いました。 江田島小 5-1
- 6/12 もりもりカレーは具がたっぷりでおいしかったです。たこがはいっていてみんなびっくりでした。でもおいしかったです。 大柿中 3-1 (4班)
- 6/15 きょうのオニオンスープがすごくおいしかったです。わたしは、いつもこころをこめてつくってくれてとてもうれしいです。いつもありがとうございます。 切串小 2-1
- 6/19 みそしるの中にある具がとても合ってハーモニーのようで、魚にちょっとかわいいトマトがほんとおいしかったです。 江田島中 3-2
- 6/19 しんたまねぎのみそしるがちょうちょうちょうちょうちょうちょうちょうおいしいかった。切串小 1-1