



学校給食だより

平成30年度 7月号
〈西能美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。

夕食の残り物や、簡単に取り入れられる食べ物を朝食に加えましょう。



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。外遊びや運動のときも、こまめに水分補給しましょう。



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！糖分も入っています。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」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

- 1 みかん
- 2 かき 牡蠣
- 3 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、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きけるよう、地産地消に力をいれていきます。

江田島市食育キャラクター もりもりぼうや



ひとくちだより から

6/1 (金) いわしのアングレーズはとてもおいしかったです。いわしの上ののっかっている炒ってあるパン粉はもう「最高」です！！【能美中 1-1】

6/5 (火) 30回かんで食べたなら、ごはんがおいしかったです。【三高小 1年】

6/12 (火) もりもりカレーに入っている野菜・たこ・ちりめんの1つ1つの食感が伝わっておいしかったです。【鹿川小 6年】

6/18 (月) ごはんと焼のりの味がマッチしてとてもパリパリでおいしかったです。また2学期もだしてください。【大古小 5年】

6/19 (火) トマトはきらいだけどがんばってたべました！【中町小 2年】

6/22 (金) 久しぶりのジャーマンポテト、オムレツ。おいしかった。【三高中 3年】



7月もみなさんからのメッセージたのしみにしています。