

学校給食だより

平成30年度
9月号
〈江田島学校給食共同調理場〉

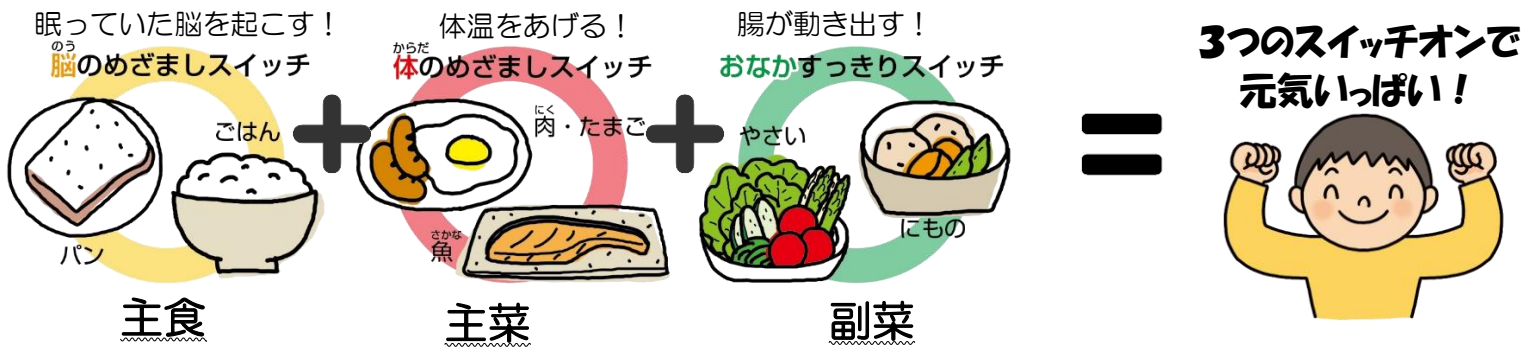


ながかった夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。今年は、35度を超える“猛暑日”が多く、暑さが厳しい夏となりました。学校生活のスタートに暑さの疲れが加わり、夏休みモードからの切り替えが難しい人も多いかもしれません。早寝、早起き、朝ごはん、充実した2学期が送れるよう、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんめざましスイッチオン!

朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせ、1日を元気に過ごすためにとても大切な食事です。おかずの種類や組み合わせにも気をつけて食べると、めざましスイッチをオンすることができます。

朝ごはんのめざましスイッチとは?



家に準備しておく朝ごはん作りもラクラク!

- 主食の材料となるもの **ごはん, パン, うどん**
ごはん1膳分(約150g)をラップに包んで冷凍しておきましょう。500wの電子レンジで約3分で食べごろになります。
- 主菜の材料となるもの **卵, 豆腐, 納豆, ツナ缶, ウィンナーやハム, ちくわやかまぼこ** など
そのままでも食べられて、調理が簡単にできるものがおすすです。
- 副菜の材料となるもの **キャベツ, ホウレンソウ, きのこ, もやし, きゅうり, レタス, トマト** など
皮むきの必要がないもの、生で食べられるもの、火のとおりが早いものがおすすです。
- 果物 **季節のくだもの**
みかんやバナナは子どもでも簡単にかわをむくことができます。
- 牛乳・乳製品 **牛乳, チーズ, ヨーグルト**
そのまま食べるのはもちろん、チーズとパン、果物とヨーグルト、というように組み合わせることもできます。

忙しい朝でも栄養バランスのとれた朝ごはんを食べたいものです。3日坊主にならずに続けるためには、無理をせず、少しずつステップアップしていくことが大切です。

参考文献:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド

給食メッセージから

今月は、7月10日～20日の断水時の給食メッセージを紹介します。

- 7/10 わたしは、はじめて、きゅうきゅうカレーをたべました。みんなは、つめたいと言っていました、わたしにはぴったりでした。わたしは「おいしいな」と思いました。 江田島小2-1
きゅうきゅうカレーがめっちゃくちゃおいしかったです。 切串小1-1
通常の給食が届けられない中でも今日のような食べものを届けてくださってありがとうございました。 江田島中1-1
- 7/12 私たちのためにパンをありがとうございます。今、とても大変な時にパンを食べれてとても感謝します!!ありがとうございます\(^o^)/いっこくも早くおいしい給食が食べれるよう、私たちのできることをがんばります。 大柿中 3-1
- 7/19 水をつかってない給食がだんだんできて、次はなんだろう?と楽しみに楽しみにしてきました!2学期に給食のふっき、楽しみにしています! 江田島小6-2
- 7/20 1学期の給食とてもおいしかったです。しかし7月に災害が起きて断水になったので、水がないとダメだと感じました。2学期もまたおいしい給食をよろしくおねがいします。 大柿中1-1