

給食だより



令和2年度 9月号
〈江田島学校給食共同調理場〉

日本だけでなく世界でも最高気温を記録するなど、今年も猛暑が続いていますね。また、2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体を作ることも大切です。

生活リズムをふり返ってみよう！

早寝・早起
をする



夜更かしや朝寝坊などは、日中の体調や脳の働きにも影響を与えます。早寝・早起きを心がけましょう。

朝の光をあびる



朝の光を浴びると、私たちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は
活動的に過ごす

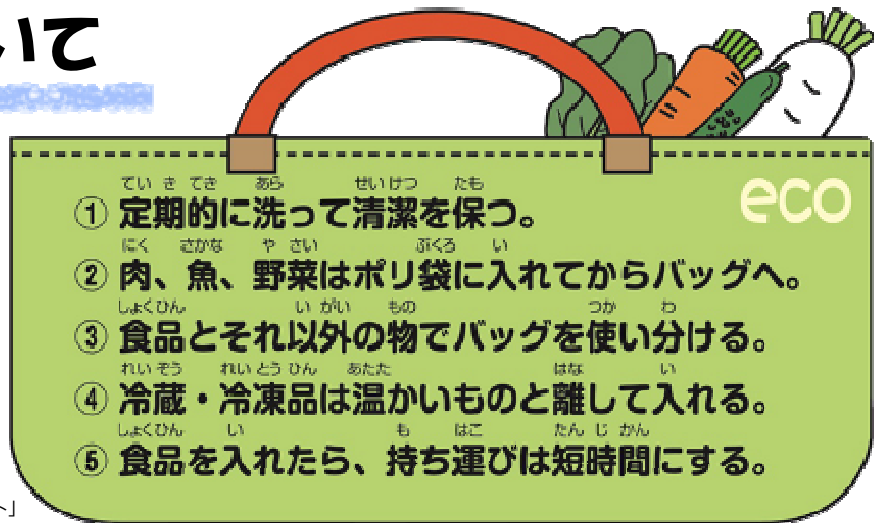


日中はなるべく外に出て活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

“エコバック”の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバック”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしてしまうと食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気を付けたいポイントをご紹介します。

出典：農林水産省消費・安全局食品安全政策課
「エコバックを清潔に保つための5つのポイント」



- ① 定期的に洗って清潔を保つ。
- ② 肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③ 食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④ 冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤ 食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

学校からの給食メッセージ

- 7/31 ドライカレーが前より辛くなっている気がしました。でも最後のピーチで口の中が甘くなってベストマッチでした。少ない夏休みですが、食生活に気をつけて過ごしていきたいです。【江田島中2年】
- 7/31 献立表が今日、配られました。一番下にかぼちゃのそぼろあんかけの作り方がのっていました。私はお母さんに給食の料理をつくってもらおうようにたのんでいるのでうれしいです。【江田島中1年】
- 7/31 ドライカレーがおいしかったです。スパイシーな味が口の中に広がっておいしかったです。夏休みは、自分で朝ごはんを作ってみようと思います。【切串小4年】
- 7/31 冷凍ピーチがちょっとシャキシャキしておいしかったです。夏休みがおわってからがんばってください。【切串小3年】
- 7/31 いつもおいしいきゅうしょくをつくってくれてありがとうございます。夏やすみがおわってからがんばってください。【江田島小2年】
- 7/31 1学期間給食をつくってくれてありがとうございました。今日はドライカレーがおいしかったです。2学期からもよろしくおねがいします。【江田島小4年】