

# 給食だより

令和 3 年度  
9 月 号  
＜江田島学校給食共同調理場＞



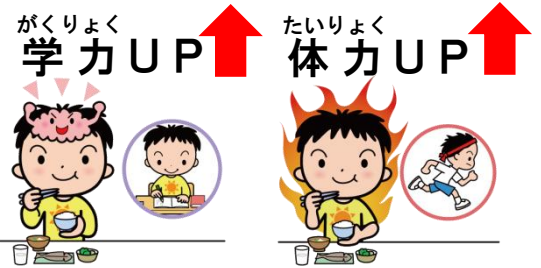
今年、熱中症警戒アラートが発表されるような暑い日があったり、大雨による警報が出たり、と気象による心配が多い夏でした。2学期からも、感染予防を心がけて学校生活をおくることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、生活リズムを整えて病気に負けない体づくりをしていきましょう。

## あさ げんき にち 朝ごはんを食べて元気に1日をスタートしましょう！

朝ごはんを食べると

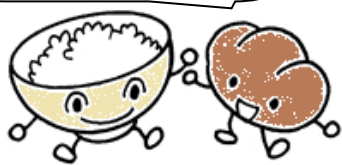


朝からだるい、集中力が低いという人はいませんか？  
朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が自覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。

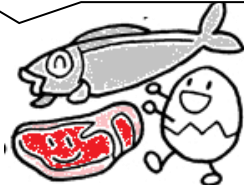


### ◎ 何を食べればいいのか？

① パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



② 筋肉や血の源・主菜  
白玉焼き、焼き魚、ハム、ウィンナーなど



③ 体の調子を整える・副菜  
野菜サラダ、おひたし、くだものなど



④ しる物／飲み物  
みそしる、スープ、牛乳など



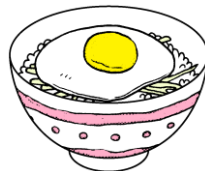
### ◎ かんたん！朝ごはんレシピ

#### <もやし卵どんぶり>

材料  
・もやし ・卵 ・塩こしょう ・ごはん

#### 作り方

- もやしを炒めてしんなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうを入れ、ふたをして弱火で5分加熱する。
- 茶わんにごはんを盛り、上に乗せてできあがり。



#### <のりじゃこトースト>

材料  
・食パン ・ちりめん ・のり ・チーズ ・マヨネーズ

#### 作り方

- ちりめんをマヨネーズを混ぜて、食パンの上に乗せる。
- 1の上になさくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてできあがり。



### 学校からの給食メッセージ

- 7/8 (木) うざくが、やさしい香りと、少し強みのある香りがおいしかったです。【切串小 5年】
- 7/12 (月) ごはんがおいしかったです。どうしてかといいますと いろこみそがすきだからです。【切串小 2年】
- 7/12 (月) 毎日給食を作ってください、ありがとうございます。今日のいろこみそは江田島のものを使っていたので、とてもおいしく感じました。これからもよろしく願います。体に気をつけてください。【江田島中1年】
- 7/13 (火) ケフテデスがおいしかったです。もういっかいつくってください。【江田島小4年】
- 7/15 (木) キスフライはうちで食べれないので、今日の給食で食べれてよかったです。とうがんのみそしるは、名前を聞くまで大根だと思っていました。夏にはとうがんをうちではあまり食べないので、夏のとうがんもいいなと思いました。【江田島小6年】
- 7/19 (月) かぼちゃのそぼろあんかけがおいしかったです。いつもおいしい給食をありがとうございます。夏休みに食べられなくなるので悲しいです。【江田島中1年】