

# 給食だより

令和4年度 9月

＜江田島学校給食共同調理場＞

夏休みが終わり、2学期が始まります。毎日を元気に過ごすには、早寝・早起きをして、生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を振り返り、規則正しい生活リズムを心がけて過ごしましょう。

## あさ た にち 朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう！

朝は時間がない、食欲がないという理由で朝ごはんを食べずに登校している人はいませんか。朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。また、寝ている間に下がった体温が上がり、腸が刺激されることで排便を促します。

朝ごはんを食べずに登校している人は、飲み物、ヨーグルト、果物など、そのまま食べられるものから始めてみてください(STEP①)。真だくさんの汁物は、水分・ビタミン補給におすすめです(STEP②)。朝ごはんを食べている人は、主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせて食べてみましょう(STEP③)。今の生活習慣を振り返り、できることから始めましょう。



「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレットより

## 朝ごはんの効果



## がつついたち ぼうさい ひ 9月1日は「防災の日」です！

9月1日は、「防災の日」です。給食では、9月9日に「救給カレー」を提供します。東日本大震災での被災をきっかけに、災害時の給食用備蓄食品として開発されました。「いのちをつなぐカレー」として、「給食を救うカレー」という意味が込められています。

加熱せずに、そのまま食べることができます。

常温で、約3年間保管できます。調理場で保管しています。



普段の給食と比べると、少し食べにくさがあるかもしれませんが、災害が発生すると、被害によっては加熱調理できない場合もあります。そのため、加熱せずに食べられる非常食を提供しています。実際に食べてみて、非常食とはどんなものなのか、他にはどんなものがあるのか、災害に備えて何ができるかなど、考えてみましょう。



## 学校からの給食メッセージ

- 7/1 (金) ぜんぶおいしかったです。ゆでやさいが「シャキシャキ」していておいしかったです。【切串小3年】
- 7/7 (木) たなばたじるがとてもおいしかったです。星の形がとてもおもしろかったです。また作ってください。【江田島小6年】
- 7/19 (火) うざくがさっぱりしていておいしかったです。夏にピッタリだと思いました。【江田島中3年】

## 江田島で作られた きゅうり メロン についてのメッセージ

- 私は、昔からきゅうりが苦手な人ですが、江田島の山田さんが作った新鮮なきゅうりだと知ったのでおいしく食べられるようになります。【江田島中1年】
- メロンがおいしかったです。また食べたいです。【江田島小2年】
- いつもおいしい給食をありがとうございます。私はメロンが苦手なので食べなかったのですが、江田島の山田さんが作ったとびっくりしました。みんなよろこんでました！これからもがんばってください！【江田島中1年】
- メロンがおいしかったです。メロンの食べごろをはじめて知りました。1学期、とてもおいしかったです。2学期からもよろしくおねがいします。【切串小5年】