



# 給食だより

令和5年7月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 077-568-5115

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。特に、一日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



## 朝ごはんの効果



<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------



## 栄養バランスも意識しましょう



何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養のバランスが整いやすくなります。さらに、果物や牛乳・乳製品をプラスすると、さらに栄養価が上がり素晴らしい朝ごはんになります。

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>+ 汁物</b></p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p><b>+ 果物</b></p>
			<p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも食べることから始めましょう。

**夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!**



### 7月1日は「びわ湖の日」

滋賀県では、7月1日を「びわ湖の日」と定め、びわ湖の清掃をするなど環境を守る取組をしています。この日にちなみ、学校給食では、6月30日に、びわ湖の恵みである「こあゆ」を使った料理を提供しました。

七夕は五節句の一つで、中国から伝わった、織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして、星に祈るお祭りが開かれる地域もあります。



2学期の給食は、中学校は**8月29日(火)**、小学校は**8月30日(水)**から始まります。