

給食だより

令和5年8・9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

*暑い夏を元気に過ごすためには・・・？

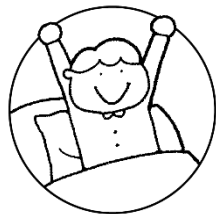
暑い日が続いています。毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスの良い食事と体調を整えてくださいね。

○早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

早寝



早起き



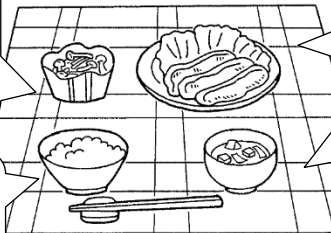
朝ごはん



生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です！

○食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

副菜（主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品）
野菜、いも、きのこ、海藻



主菜（主にたんぱく質を多く含む食品）
肉、魚、卵、大豆料理

主食（主に炭水化物を多く含む食品）ごはん、パン、めん

汁物（主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品）
野菜、いも、きのこ、海藻

<9月1日は「防災の日」>



大正12年（1923年）9月1日に「関東大震災」が起こり、多くの犠牲者が出ました。震災後に地震等の災害についての認識を深め、災害に対する心構えとするために、9月1日を「防災の日」に制定されました。

給食では、長期保存ができる切干大根や乾燥わかめなどを使い、非常時に活用できるような献立を実施します。

緊急時に備え、ご家庭でも備蓄品を確認したり、防災について話されたりする機会にしてくださいね。

<9月9日は「重陽の節句」>



重陽の節句とは、桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように、五節句の一つで、古くは中国から伝わったものです。

この日は収穫された食べ物を食べたり、菊の花を浮かべたお酒を飲んだりして、長寿を祝います。

給食では、栗やなすなど、旬の食べ物を使った献立をとり入れます。

*朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！



暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとりすることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。