



給食だより

平成28年 7月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380 FAX 077-567-1056

◆朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！



日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。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。

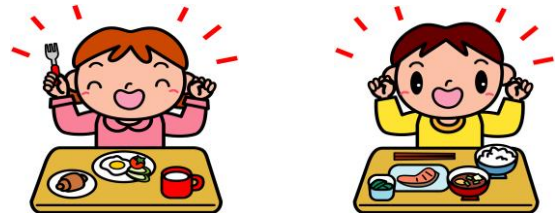
特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは、毎日欠かさず食べるように心がけましょう。

朝ごはんをしっかりと食べると・・・

☆脳に栄養がいき、勉強に集中できる。

☆体が温まり、元気に活動できる。

☆心が満たされ、やる気が起きる。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面（イライラしにくい・やる気が起きる）でもよい傾向にあるという調査結果もあります。※参考文献：農林水産省HP「めざましデータBOX」

◆2年生食に関する指導「ほねをじょうぶにするたべもの」

5月中旬から、給食センターの栄養教諭3名が各小学校の2年生の学級を訪問し、「ほねをじょうぶにするたべもの」をテーマにした食に関する指導を担当の先生と連携して行っています。

子どもたちは、骨を丈夫にするためには、カルシウムの多い食品を食べるとよいことや、カルシウムの多い食品にはどのようなものがあるかについて学習しています。

大人になってからも骨を丈夫にするためには、子どもの頃にしっかりとカルシウムを摂取することが大切です。

ご家庭におきましても、ぜひ話題にしていただき、普段の食事にカルシウムの多い食べ物をとり入れてほしいと思います。



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」と定めています。給食ではこれにちなんで、1日の給食にびわ湖の特産品「小あゆ」が登場します！

2学期の給食は、**8月29日（月）**から始まります！お楽しみに♪