



給食だより

平成28年 8. 9月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380 FAX 077-567-1056

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり体温も上がります。また、胃や腸の働きも活発になり、排便を促します。

一日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

脳が目覚める



エネルギー補給

体温が上昇

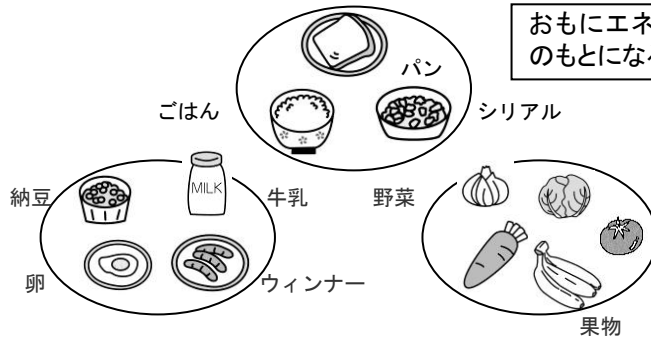


排便を促す

どんな朝ごはんがいいのかな？

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランスよく食べるようにしましょう。

おもに体をつくるものになる食品



おもにエネルギーのもとになる食品

おもに体の調子を整えるものになる食品

9月1日は、「防災の日献立」です。

1日の給食は、切干大根や高野豆腐、干しいたけ、まぐろ油漬けという、乾物や缶詰を使った献立です。これらの食品は、いざという時にカセットコンロなどの熱源や水があれば料理ができ、食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養素を補うことができます。

普段から常備品として、主食になるものや、そのまま食べられる缶詰などのほか、乾物も補充しておくとういでしょう。

◆常備しておきたいもの◆ (イラストは一例です。)

①主食になるもの



そうめん スパゲティ、カップめん

②乾物



切干大根 パスタ わかめ

③そのまま食べられるもの



缶詰 ドライフルーツ
せんべい クッキー

④その他



お茶 カップみそ汁 レトルト食品

「防災の日」は、大正12年(1923年)9月1日に発生し、10万人以上の死者・行方不明者を出した『関東大震災』に由来し、台風や地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えとするために、昭和35年に制定されました。

