



# 給食だより

令和6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

## \*朝食を食べる習慣をつけましょう！

梅雨が明けると本格的な夏が始まります。今年の夏も厳しい暑さが予想されています。食事や睡眠をしっかりとり、熱中症や夏バテにならないように気をつけましょう。特に、1日の始まりの食事である朝食は、毎日欠かさずとるようにしましょう。

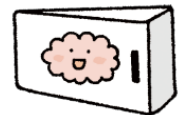
### 朝食で3つのスイッチオン！



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



### 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、びわ湖の幸である「こあゆ」を使った料理を提供します。

### 7月7日は「七夕」

七夕は五節句の一つで、「七夕しちせきの節句」と言います。これは、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機たなはたつ女め」という伝説が合わさった行事です。



2学期の給食は、中学校は**8月27日(火)**、小学校は**8月29日(木)**から始まります。