



給食だより

令和6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



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの方が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

また、夏休みだけでなく、普段の生活でも栄養バランスを意識していきましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

大正12年(1923年)9月1日に発生した「関東大震災」をきっかけに、9月1日は「防災の日」と制定されました。

ここ数年、日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害への意識を深め、災害に対する備えをしっかりと行いましょう。

給食では、長期保存ができるひじき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、防災について話したりする機会にしてくださいね。



9月9日は、桃の節句(3月3日)

や端午の節句(5月5日)などの五節句の一つである「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろにあたり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」と呼ばれています。菊の強い香りで邪気を払い、長寿を祈る風習があります。

給食では、栗やなすなど、旬の食べ物を使った献立が登場します。



朝ごはんを食べる習慣をつけましょう



暑い時期は、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ましょう。