



給食だより

令和7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のポイント

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で体調を整えましょう。

○早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を毎日食べましょう。

早寝



早起き



朝ごはん



朝の光を浴びましょう



人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはズレがあります。朝起きて、カーテンを開けて、太陽の光を浴びることで、体内時計が正常に調節できます。

○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。

給食を参考に

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

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日が「防災の日」に制定されました。



給食では、災害時に備えて長く保存ができるレトルト食品のカレーライスを提供します。また、わかめサラダには、乾燥わかめや春雨を使っています。乾物は常温で長く保存ができるので災害時にも役立ちます。

給食を通して、食品等の備えや防災について考える機会にしてみたいかがでしょうか。

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、栗やさつまいもなど、旬の食べ物を使った献立を取り入れます。

*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るため、食事・睡眠をしっかり取ることが大切です。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。