



給食だより

令和8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

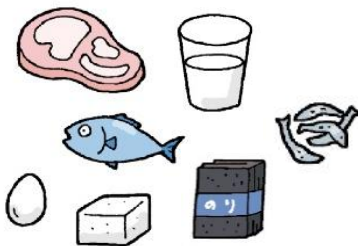
電話 077-568-5115

*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。

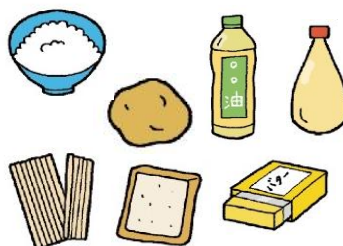
○食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

おもに体をつくる



たんぱく質 無機質

おもにエネルギーになる



炭水化物 脂質

おもに体の調子をととのえる



無機質 ビタミン

副菜（主にビタミン・無機質・食物繊維を多く含む食品）
野菜、いも、きのこ、海藻

主食（主に炭水化物を多く含む食品）ごはん、パン、めん

主菜（主にたんぱく質を多く含む食品）肉、魚、卵、大豆料理

汁物（主にビタミン・無機質・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日に発生した「関東大震災」をきっかけ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、災害時の備えとして長く保存ができる切干大根などの乾物を使用しています。

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はいかがでしょうか。



9月1日は
防災の日



9月9日は「重陽の節句」

重陽の節句とは、菊の節句とも呼ばれ、上巳の節句（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。

この日は秋が旬の栗ごはんを食べたり、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、菊型かまぼこを使ったすまし汁を提供する予定です。

*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・睡眠をしっかりすることが大切です。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。

