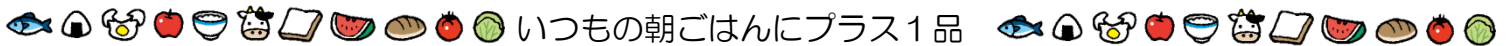


毎月19日は食育の日  
佐世保市立早岐中学校

朝晩は過ごしやすくなりましたが、まだまだ暑い日が続いています。気温差や暑さの影響で、体調をくずしやすくな  
っていませんか。

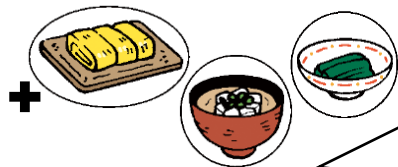
早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心  
がけましょう。



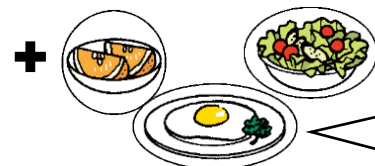
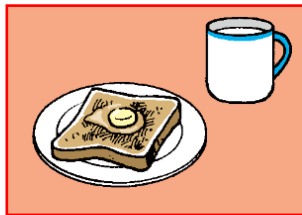
みなさんは、朝ごはんはごはん派ですか？ パン派ですか？

いつもの朝ごはんに、プラス1品すると、充実した朝ごはんにすることができます。

朝ごはんをしっかり食べて、午前中もフルパワーで活動できるようになるといいですね！



おにぎりの中におかずを混ぜ込んでしまうと食べや  
すいです。鮭フレークおにぎり・天むす風おにぎり・  
炒り卵入りおにぎり・ツナそばろおにぎりなど、ぜひ  
お試しください。



さっと出せる個食のヨーグルトや、カット済み野菜を  
使うと準備が楽です。トーストの上ののせて食べると  
おかずも一緒に食べられます。(ピザトーストなど)

朝の温かいスープやみそ汁は、体内温度を上げることができ、腸の運動も活発になります。睡眠中に失った水分も補給す  
ることができます。

朝にどうしても食欲がない人は、これだったら食べられる!と思うもの(シリアルなど)を見つけたり、朝からこれを食べられ  
たら嬉しいな!と思う食材を見つけたりしてみましょう。まずは、「何か食べてくること」を実践してみてください。習慣にすると、  
だんだん食べられるようになってきます。

学校給食では地場産物を積極的に使っています!

学校給食に地場産物を活用することで、子どもたちがより地元の生産物を身近に感じ、理解を深め、郷土愛や感謝  
の心を育てることができます。

【地産地消のよさ】

- ◇新鮮
- ◇生産者が身近であるため安心
- ◇運搬にかかるエネルギーを削減

学校給食で活用

【期待される効果】

- ◇生産者の努力や工夫を伝えることで、感謝の気持ちが育つ。
- ◇地元の生産物を身近に感じ、理解が深まる。
- ◇子どもたちの声が生産者へ届きやすく、生産者の励みにつながる。

