

食育通信

令和8年9月29日
尾道市立御調中央小学校
No.5
文責 栄養教諭 (矢吹)

① けんこうな子供、② やり抜く子供、③ きょうりよくする子供

2学期が始まり約1か月がたちました。生活リズムは崩れていませんか。
「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを取り戻して、2学期も元気に
学校生活を送りましょう。



給食の時間に「朝食と生活リズム」について学びました！

朝ご飯を食べると3つのスイッチが入るよ！

●頭のスイッチ

●体のスイッチ

●おなかのスイッチ



★良い生活リズム★

おなかがすく
夕ご飯を食べる

運動する
遊ぶ

集中して
勉強する

早くねる

早く起きる

朝ご飯を
しっかり食べる

3つの
スイッチが入る

おいしい！広島プロジェクトについて

9月から12月の給食で、「おいしい！広島プロジェクト」が実施されます。このプロジェクトでは、広島県産の食材が一部無償で提供されます。

9月の給食では、「広島ぎゅうぎゅう！チンジャオ」という献立名で、広島県産牛肉を使ったチンジャオロースが登場しました。子どもたちも、よく食べていました！

10月からもどんな食材が提供されるのか楽しみに待っててくださいね。

とどいたお肉です！



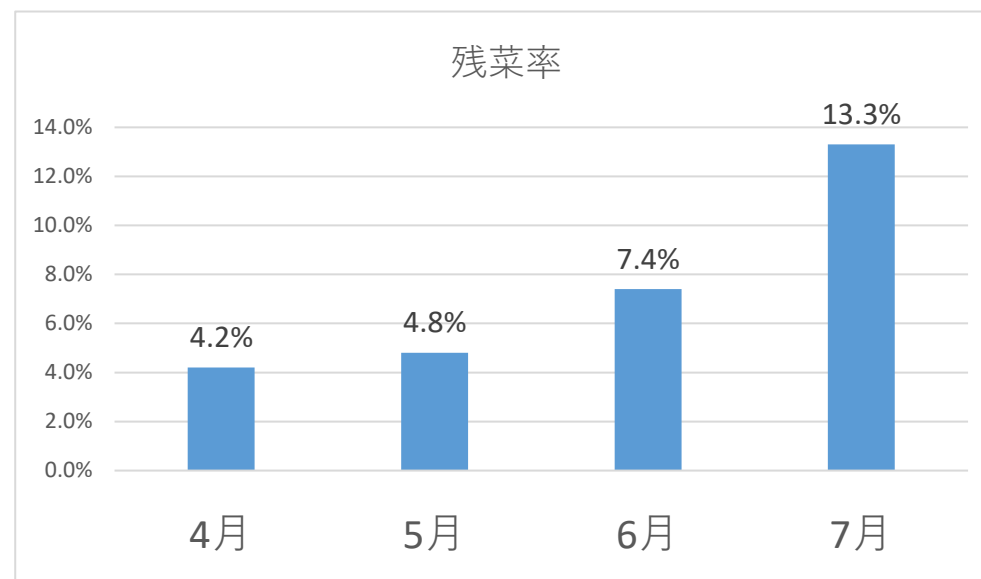
調理して、各クラスに分
けます。



「広島ぎゅうぎゅう！
チンジャオ」を
おいしくいただきました。



1学期の残菜率について



【1学期の残菜率の結果】

4月から7月の結果を見ると、徐々に増加傾向にあります。
給食の残菜は、配膳室前に食缶を置いて、児童がそれぞれ持っ
てくるようにしています。特に煮物や魚などの残食が多いです。暑
い季節になるとどうしても食欲が落ちてきますが、そのような時こ
そ体力をつけるためにしっかりと食事をとることが大切です。2学
期に入り少し涼しくなってきたことで、子どもたちも給食をよく食
べるようになってきました。

ご家庭でも、様々な食体験を通じて、子どもたちの健康のために
ご協力いただけるとありがたいです。

