



# 食育だより

☆毎月19日は食育の日



令和6年  
9月号

三次市三次学校給食センター

夏休みが終わり、学校が再開します。毎日元気に過ごすためには、早起き、早寝をして、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

学校給食食育推進事業で9月にピーネと梨が提供されます。

## ◆学校給食食育推進事業とは？

三次産の食材を学校給食で活用し、子どもたちの三次産食材への関心と生産者の方への感謝を深め、郷土愛を高める取組です。



## ◆ピーネ

小学校は9月4日（水）、中学校は9月6日（金）の給食で三次市系井町「ぶどうばたけ344」杉本さんの育てたピーネを提供します。

三次学校給食センターの配送校のみで約5900粒、三次市内全体では約8300粒のピーネを提供予定です。

## ◆梨

9月19日（木）、9月25日（水）の2日間で三次市大田幸町の西田農園さんと三次市作木町の高丸農園さんの育てた梨を提供します。三次学校給食センターでは、2日間で合計約1000玉の梨を提供予定です。

## 朝食は1日の元気の源！

朝食を食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝食をぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日欠かさずに食べましょう。

## 朝食で3つのスイッチオン



### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

三次学校給食センターの紹介YouTubeを作成しました。

動画①「三次学校給食センターの1日を見てみよう！」

<https://youtu.be/GziVwdF7XGQ?si=96Wv5Et93PZ2lwpX>

給食センターの食材の受取から調理、配送、洗浄まで給食が作られる様子を見ることができます。

動画②「三次学校給食センター食育の取り組み」

[https://youtu.be/Wgs4Wl\\_cwJU?si=GOxpFLnt9iXIGIUF](https://youtu.be/Wgs4Wl_cwJU?si=GOxpFLnt9iXIGIUF)

小松菜農家の和泉さんや白ねぎ農家の藤谷さん、神杉小の子どもたちのインタビューの様子を紹介しています。



ぜひ、見てみてね！

