

食育だより 9月

令和6年度
志布志市立学校給食センター

楽しい夏休みも終わり、2学期の給食がスタートします。夏休み中給食センターではどんなことをしているの?とよく聞かれますが、調理員さんたちは調理室だけでなく、毎日使っている食器や食缶、はしやスプーンなどをピカピカにし、新学期に気持ちよく給食を食べてもらえるよう頑張って作業をしていました。

さて、体育祭や運動会の練習が始まります。まだまだ暑い日が続きそうですが、水分補給と塩分補給のためにも1日3食しっかりと食べて体調を整えましょう。

9月6日は「黒の日」です!

9月6日は「黒の日」です。曾於市にあるナンチクさんより黒豚約125キロを提供いただきます。今回、Bブロックは4日(水)、Aブロックは6日(金)に三黒煮としてお届けします。三黒煮は、鹿児島県の有名な3つの黒、「黒豚・黒酢・黒砂糖」を使った料理です。ぜひ味わって食べてほしいです。



敬老の日にちなみ「まごはやさしい」

9月16日は「敬老の日」です。みなさんは「まごわ(は)やさしい」という言葉を知っていますか。昔から食べられてきた食材の頭文字を語呂合わせにしたものです。この食材を積極的に使うことで、栄養のバランスが整いやすくなります。「まごわ(は)やさしい」を合言葉に健康な食生活を心がけましょう。9月の給食で「まごわやさしい煮物」が登場しますよ!



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

今年の8月にも宮崎県日向灘を震源とする地震が起こりました。また、夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

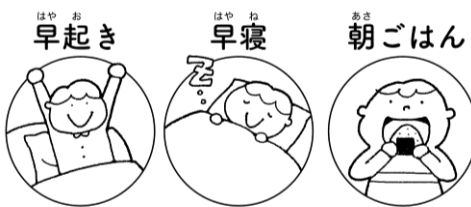
備える		
水 ひとり1日3リットル×3日分以上必要。 	食料品 ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	その他 ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す ● 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。 ● 使った分を買い足す。 	食べる・使う ● 賞味期限が切れる前に消費する。 ● 古いものから使う。
--	---

体育祭で力を出すために

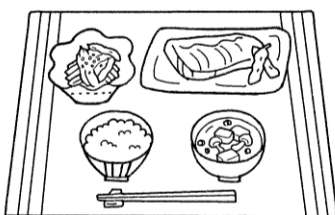
大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。