

食育だより



令和8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。

「生活リズム」乱れていませんか?



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、なんとなく元気がでないことがありますか? 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食



主菜



副菜



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

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100キロを無償提供いただきます。今回、Bブロックは8日(水)、Aブロックは10日(金)に黒豚塩だれ井としてお届けします。ぜひ味わって食べてほしいです。



月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。給食ではいも団子汁とお月見デザートを提供します★



敬老の日にちなみ“まごはやさしい”

9月21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」を合言葉に健康的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♪



県立短期大学「お茶育研究会」考案メニュー

9月16日(水): Aコース【有明】18日(金): Bコース【志布志・松山】の給食で、鹿児島県立短期大学お茶育研究会の学生のみなさんが考案した「てん茶キッシュ」を提供します。てん茶は抹茶の原料となるお茶で、豊かな香りとうま味が特徴です。今回のてん茶キッシュは、お茶の魅力を多くの人に知ってもらいたいという学生のみなさんの思いが込められています。地域のお茶に親しみ、そのおいしさやよさを感じながら味わってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも給食やお茶について話題にしてみてください(^^)

