

食育たより

令和2年 1月号

龍郷町立学校給食センター

1月20日～24日は

学校給食週間です。

学校給食の始まりは2回あります。1回目は今から130年ほど前、学校にお弁当を持ってこれない子どもへ、おにぎりなどを配ったのが始まりでした。2回目は第二次世界大戦のため、食べ物がなくなっておなかをすかせていた子どもたちへ、終戦後小麦粉や粉ミルクが送られてきて給食が始まりました。物資の贈呈式が行われた昭和21年12月24日を給食記念日としましたが、冬休みに入るため1か月後の1月24日に改めました。そしてその日から1週間を、給食週間としました。(鹿児島県は24日を含む1週間)

2回とも、子どもたちの命と健康を守るために始まった給食です。それは今も変わりません。食べ物が体をつくり、健康を守ります。給食を食べながら、食べ物の大切さや食べ物と体のことを考える1週間にしてほしいと思います。

【給食週間に予定している地場産物・シマ料理】 詳細は献立予定表をごらんください。

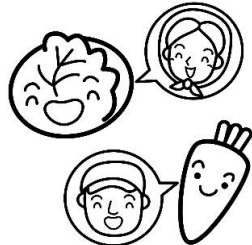
- 1月20日 芦徳の冬瓜ともずく, 安木屋場のあざみ
- 1月21日 地魚のイユンシル, 赤尾木のパイア
- 1月22日 マダ汁, シビ, ふだん草
- 1月23日 ナリガユ, フルイキ
- 1月24日 鶏飯, 大和村のコウシャマン, ハンダマ

給食週間中は、町内でそろわなければ島内、なければ県内というように、なるべく近くでとれたものを納品して下さるよう業者さんをお願いしてあります。青果については、生産者の方のお名前なども分かり次第学校へお知らせし、ホームページにも掲載します。

(龍郷町ホームページ 小学校・中学校のコーナー内給食センター)
給食に野菜等をご提供いただける生産者の方がいらっしゃいましたらぜひご連絡ください。よろしくお願いたします。

龍郷町立学校給食センター 電話 62-5570

FAX 62-5571 担当 坂元



奄美も冬本番……

かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質をしっかりとろう!



寒さに負けない体をつくるもです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう!



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体を

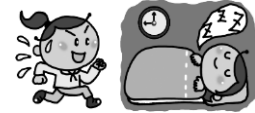
ぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう!



愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

体を動かし、十分な睡眠をとろう!

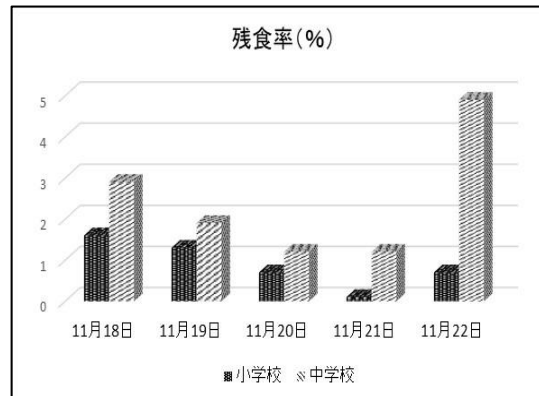


寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと

休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点による生活リズムをつくりましょう。

残食調査結果をお知らせします

11月に本年度2回目の残食調査を実施しました。調査期間中の欠席分と、調理実習のために通常の量が食べられなかった学年は除外した結果が下のグラフです。



— 調査期間中の献立 —

- 11月18日 麦ごはん 牛乳
すきやき風煮 かみかみ和え
- 11月19日 長崎皿うどん 牛乳
ふくらかん みかん果汁
- 11月20日 パン 牛乳 ポトフ
豆のガーリックソテー キャラメルパテ
- 11月21日 森のきのこカレーライス 牛乳
ほうれん草サラダ チーズ
- 11月22日 麦ごはん 牛乳 みそ汁
さばの塩焼き 五目なます

5日間の平均残食率は、小学校が 0.9%、中学校は 2.4%でした。調査対象以外でも、毎日完食という学級が多かったです。苦手なものもだんだん食べられるようになってきているようです。

