

いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たいもののとりすぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスの良い食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

県産農畜水産物応援消費推進事業

今年度も、新型コロナウイルス感染症の影響で、外食などの消費が特に大きく落ち込む食料を、給食に無償で提供していただくことになりました。



6・7月に宮崎県で養殖された魚とみやぎ地頭鶏が登場しています。他の食材についても提供いただく予定です。献立表に、提供される食材を記載していますので、ぜひご覧ください。

延岡市 丸八水産の堀田さんより
メッセージをいただきました！



私たちは、みなさんにおいしい「たい」を食べてもらうために、毎日工夫しながら、愛情をこめて、「たい」を育てています。「たい」は、太陽の光に当たってしまうと、日焼けをして黒くなってしまうので、日よけのネットを張ることや、天然の色を保つエサを食べさせることで、赤くおいしそうな見た目になるように工夫しています。また、一年中おいしい魚を作るために、エサも品質が一定のものを与えています。

私たちは、「たい」のほかにも、「かんぱち」「はまち」「しまあじ」を育てています。

私たちが育てた魚は、安心して食べられて、お刺身でも煮魚でもおいしいです。スーパーなどで見かけた際には、延岡の海で育ったお魚を買ってもらい、食べてもらえるととてもうれしいです。

※メッセージ一部抜粋



～私たちにできること～

宮崎県内の生産者の方々を支え、地域の経済を支っていくために、今、私たちにできること。それが地産地消で応援消費をすることです。“知ろう・使おう・広げよう”をスローガンにできることから少しずつ始めてみませんか？

知ろう

宮崎や小林の様々な魅力を一人ひとりが気付き、発見する。

使おう

地産地消を意識して県産品や地元製品を進んで購入する。

広げよう

宮崎や小林の魅力について口コミや、SNSを利用して発信する。

暑さに負けない 夏休みのすごし方



こまめに水分補給をしよう	ちよい足して野菜をとろう	温かい食べ物をとろう
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。 普段の水分補給は水や麦茶を、運動をする時は塩分と一緒に補給しましょう。 	家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。  カップめん+野菜 ゆでたり、レンジで加熱した野菜を加えてみましょう！	冷たいものばかり食べると胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。 
しっかり睡眠をとろう	軽い運動や入浴で汗をかこう	
睡眠は体力の回復に効果的です。夜更かしをしないで十分な睡眠をとりましょう。 	体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。 	

心温まるご感想をありがとうございます



いつも美味しい給食を考えてくださりありがとうございます。“ひとくちメモ”とても勉強になります。子供達はみんな給食が楽しみで学校へ行っています。地産地消の日を通じて、自分達の地域でどれだけ美味しいものが沢山あるか学んでいるようです。これからも安心、安全で美味しい給食よろしくお願いします。

(西小林小5年 保護者)

いつもおいしい給食ありがとうございます。きれいな食べ物でもおいしく食べられます。これからもよろしくおねがいします。

(三松小4年 児童)

わたしは、デザートが好きなので、デザートを出してください。給食で一番好きなのは「サラダ」です。とくに「はるさめサラダ」が好きなのでぜひ、給食でだしてください。

(三松小4年 児童)

おいしいです (南小1年 児童)

きりと

◆ 給食に関する感想などをぜひお聞かせください。

下の欄に記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しください。

() 学校 () 年 お名前 ()
