



ぱくぱく

発行：令和2年7月
小林東方学校給食センター

日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。「疲れがとれない」「食欲がわからない」など夏バテ気味な人はいませんか？ この時期は、夏バテや熱中症予防のためにも、水分や食事をしっかりと摂り、規則正しい生活を心がけましょう。

しっかり食べて



夏バテ予防！

夏は、そうめんなどの麺だけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。麺類には、卵やハム、野菜などをプラスすることでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分の摂りすぎになります。



毎月16日は

こばやし地産地消の日



宮崎県では、毎月16日を「ひむか地産地消の日」として地産地消の普及を推進しています。東方給食センターでも、この日を「こばやし地産地消の日」として、地元で栽培・生産されている食材を多く使った給食を提供することになりました。小林産の新鮮で安心・安全な食材を味わって食べてくださいね。

こばやし地産地消の日をはじめ、小林産の食材をより多く給食で提供できるよう、今年度は、東方給食センターに地産地消推進員として、岡本直一郎さんが就任されました。岡本さんは、小林市内で収穫できる野菜の種類や時期を調べ、生産者の方のもとを訪ねて、新鮮な食材を手配してくださっています。今回は、岡本さんにお話を伺いました！！



おかもと なおいちろう
地産地消推進員 岡本 直一郎さん

小林市は豊富な湧水・肥沃な土地・温暖な気候に恵まれ、品質のよい作物が多く生産されています。

自然豊かな環境のもと小林市で生産された農産物を給食に提供し、児童・生徒に味わってもらい、「食の恵み」「命の大切さ」が農業を通じて理解し、認識していただけると嬉しいです。新鮮・安心・安全な食材をお届けできるよう頑張ります！

きりとり

◆ 給食に関する御感想などをぜひお聞かせください。

下の欄に御記入後、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 ()

.....

.....

.....