



給食だより

川南町学校給食
共同調理場
令和3年度3月

今回で今年度最後の給食だよりとなりました。小学6年生、中学3年生はあと少しで卒業ですね。友達と遊んだり、けんかしたり、先生にじろられたり、これまでいろいろなことがあったと思いますが、その中で大きく成長してきたことでしょう。中学校、高校は町外に出たり、友達と離れたりする人も、これまで学んだことやたくさんの思い出を忘れずに頑張ってください！

～1年間をふりかえろう～

食生活をふり返ってみよう！

この1年間の食生活をふり返り、きちんとできていたかどうか、確認してみましょう。できていなかったことは、これから心がけていきましょう。(食事の姿勢にも気をつけよう！)

- ✓ 手洗いや、食事の準備、後片付けをするときは、きちんとできていたかな？



- ✓ 食事のマナーを守って食べていたかな？



- ✓ 食べ物のはたらきや、体によい食べ方を理解し、食べていたかな？



(一口20回、できる人は30回噛みましょう！)

- ✓ 食べ物や食事に関わる人々に感謝して、食べていたかな？



小学6年生へ 唐瀬原中・国光原中学校に進学する人は、これからもよろしくお祈いします。町外の学校に進学する人も、1日3食しっかり食べること、体を動かすこと、睡眠を十分とることだけは忘れないでください。これからも食べることを楽しんで、勉強や部活を頑張ってくださいね。

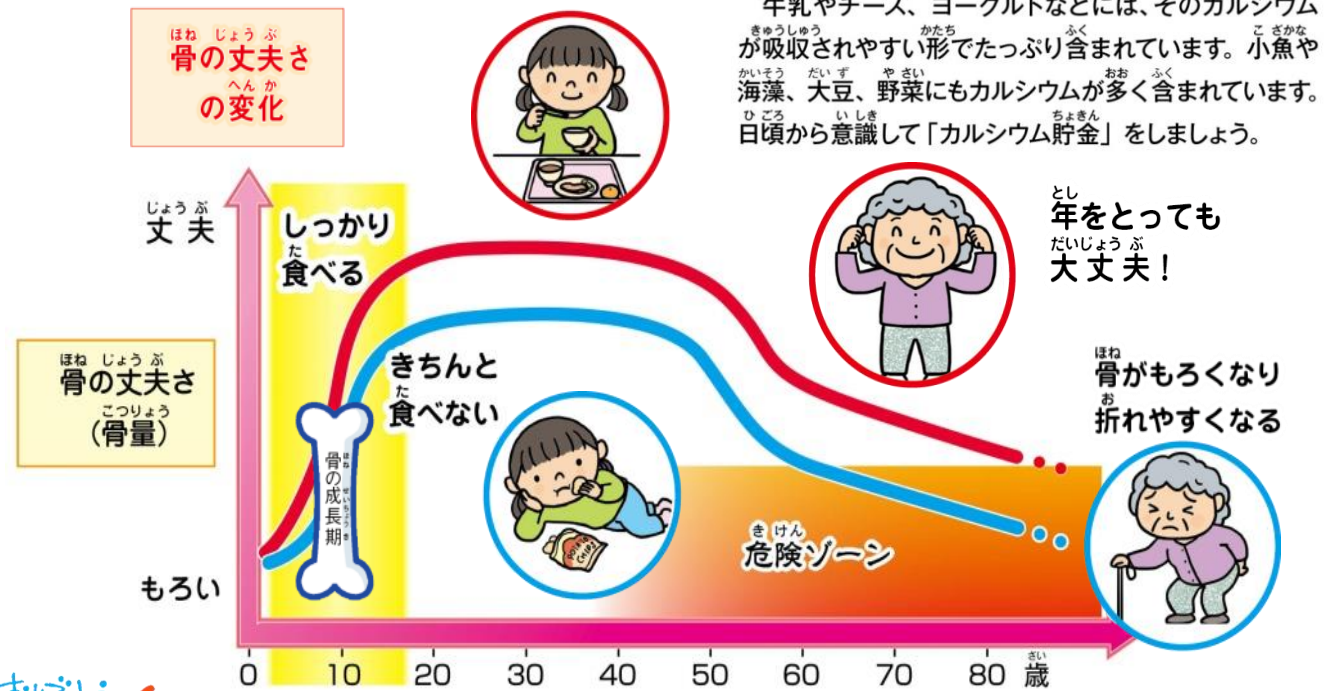


中学3年生へ 給食も終わり、これからはコンビニで昼食を買うなど、自分で食生活を管理していく機会が増えると思います。大学生になってからもそうです。若いうちの食習慣は一生に関わります。食べ物が体を作ることを忘れず、栄養バランスを考えた食事を続けてください。そして、10代は、将来骨粗鬆症になるのを防ぐために大事な時期です。特に高校では牛乳を飲まなくなる人が多いので、カルシウム不足に気をつけて下さい。カルシウムやビタミンDを多く含む食品をとるように意識しましょう！これからも体に気をつけて、時には息抜きしながら頑張ってくださいね！

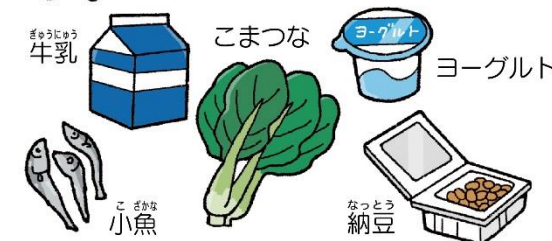
骨骨(コツコツ) カルシウム貯金!



骨粗しょう症などにならず丈夫な骨で一生を過ごすためには、骨が成長する子どもの時期に食べ物からカルシウムをとり、骨にしっかりためておくことが大切です。いわば「カルシウムの貯金」です。この貯金は大人になってからは貯めることはできません。



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



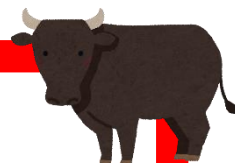
宮崎県産の食材をたくさん使いました！

今年度も、新型コロナの影響で落ち込んだ県産食材の消費を推進するため、自治体からの補助事業がありました。給食に食材を無償で提供していただいたので、普段給食には出せないような高価なものも給食に出すことができました。ありがとうございます。ぜひ、で給食や宮崎でとれる食材、地産地消について話してみてください♪

宮崎県でとれた食材を食べて、生産者さんを応援しよう！



牛肉（おいしさぎゅっと丼など3回）



7月夏野菜カレー、10月さつまいもとなしのプルコギ、1月おいしさぎゅっと丼で高千穂牛のもも肉使いました。ぎゅっと丼のお肉は、厚みがあり、食べ応えが抜群でした！

地鶏（じとっこのからあげ、）



日向から届いた「みやざき地頭鶏」をとりねぎ丼にしました。いつも使うブロイラー（若鶏）と違って、噛んだときに少し弾力がありましたね。

うなぎ（9/11うなぎのかばやき丼）



小学生は1/3匹分、中学生は1/2匹分の量でした。大人にも子どもにも大人気で、「もう一度食べたい」という声が多数ありました。

マンゴー（3/10）



甘くて食べ応えがありました！初めて食べる子どもも多く、良い経験になりました！

ほかにも、プリは1月に「ぶり大根」、マダイは2月に「白身魚のきのこソース」として給食に使用しました。

