

2月給食だより

南部学校給食センター
令和5年2月



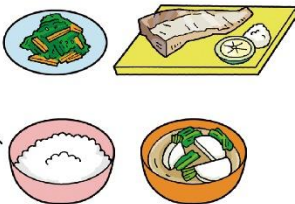
まだまだ寒い日が続いていますね。かぜをひかないように、といて部屋の中にとじこもってばかりいませんか。外に出て走りまわったり、運動することも予防のひとつです。外から帰ったら手洗い、消毒、うがいは忘れずに行いましょう。

2月3日は節分です。節分は、「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。

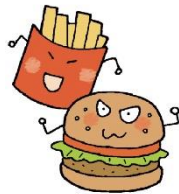
健全な食生活について考えよう！

1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



ファストフード とりすぎに注意しよう



ファストフードを多く利用すると、塩分や脂質のとりすぎにつながります。組み合わせを工夫したり、利用は控えめにしたりしましょう。



生活習慣病予防月間 食生活を見直そう！

健康な食生活の基本として食生活指針を参考にしましょう。

食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、^{すこ}健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしつかりと。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
8. 日本の食文化や地域の産物を^い活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

※文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定、平成28年6月一部改正。

インターネットの情報 に惑わされないで

インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな？という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



給食の思い出や給食センターへのメッセージを紹介します！

☆ リクエスト給食アンケートに、たくさんの心温まる素敵なメッセージをいただきました。紙面の都合で各中学校1名のみ紹介させていただきます。3年生の皆さんは9年間食べた給食ともお別れですね。これからは自分で食事を準備することも多くなると思います。「自分の健康は自分で守る」ことを忘れずに、給食の献立や食について勉強したことを思い出して毎日を元気に過ごしてくださいね。

花岡中



野菜が出たときには「マジかぁ」とか思っていたけど、今思うと毎日健康などを考えながら作っていて凄いなと思いました。しかも、とても美味しく作っているなと感じました。9年間おいしい給食を食べられて幸せでした。

田崎中



毎日、今日の給食は何だろうと献立表を見るのが楽しみでした。必ず、家に帰って給食のことを自慢するほど大好きでした。私たちの栄養について考えながら、作ってくださってありがとうございます。コロナ禍での生活でしたが、給食時間になると、自然に笑顔になってしまいます!!

大始良中



給食センターの皆さん。いつも栄養たっぷりおいしい給食をつくってくださり、本当にありがとうございます。僕の中で給食は、学校の中でも楽しみなイベントの一つです。小学生から9年間、給食が食べられてよかったです。来年度から食べられないと思うと、すごく寂しいです。

串良中



毎日、「今日この給食だー。」「えっ、今日の給食神じゃん」とか友だちと話しながら毎日の楽しみになっています。苦手な食べ物もあるけどがんばって食べてみて食べられるようになったものが増えました。野菜が全然食べられなかったですが、半分以上食べられるようになりました。最近、友だちと一緒におかわりをしたりして楽しく食べています。

上小原中



給食を食べるのがあまり好きではなかったけど、どの料理もとてもおいしかったので、体育の後にある給食がとても楽しみでした。いつもおいしい給食と笑顔を届けてくれてありがとうございました。

鹿屋中



いつも僕たち中学生のために、給食を作ってくださいありがとうございます。僕たちの栄養のことも考えられたとても健康的な食事でした。今、世界では食品ロスが問題となっており、アフリカの貧しい方々のことを考え、食品ロスをしないようにしてきました。高校生になったら給食を食べることはなくなるので、残り少ない給食の時間を大切にしていこうと思います。

第一鹿屋中



約3年間おいしい給食を作ってくださいありがとうございました。たまには苦手な食材が出てきたりもしたけど、どの給食も栄養満点ですごく体にチャージできました。高校生になると食べる事ができないので残りの日、しっかり味わって残さずきれいに食べたいと思います。