

給食だより



南部学校給食センター
令和6年2月

まだまだ寒い日が続いていますね。2月3日は節分です。節分は、冬から春へかわる立春の前日です。季節の移りかわるときのことで、もともとは立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。

今年1年を健康で過ごせるように食べることを大切にしていきましょう。

健康な食生活について考えよう



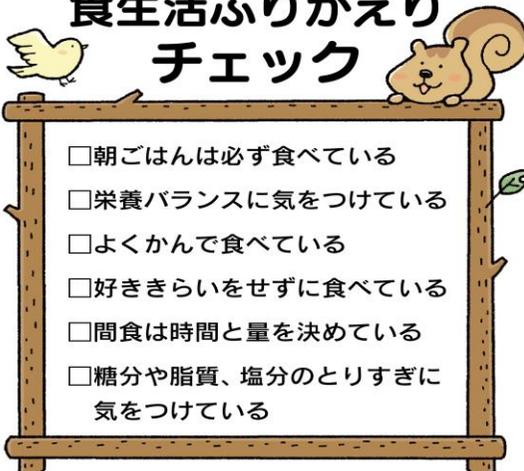
がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえて、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

食生活ふりかえり チェック



- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていしましょう。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

- 目標例
- ・野菜をたくさん食べる
 - ・間食の量を今までより減らす
 - ・ゲームは1日30分までにする
 - ・朝のウォーキングをする など



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1～2名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卒業ですね。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



★給食のおかげで苦手なきのこを食べられるようになりました。9年間給食を作ってください、ありがとうございました。

★今は、あまり給食中に会話をすることはできないけれど、小学生の時にグループを作ってたくさん話したのがいい思い出です。いつも美味しい給食を作ってくださいありがとうございます。

鹿屋中



★調理員さんいつもおいしい給食を作ってくださいありがとうございます。僕は9年間調理員の皆さんに支えられてきました。僕はサラダが好きなのでいつも野菜が多くてうれしいです。

★9年間、いつも給食の時間が楽しみでした。高校になって給食がなくなると考えると寂しいです。いつもおいしい給食を本当にありがとうございました。残り少ない給食、今まで以上に味わっていただきます。

大始良中



★いつも給食がおいしいので、給食時間がとても楽しみになっています。たまに苦手な料理が出てくることがありますが、給食のおかげでいくらか苦手なものも減った気がします。いつもありがとうございます。

串良中



★前半の授業の疲れが吹っ飛んで、後半の授業も頑張ろうと思えます!!

★いつも給食を作ってくださいありがとうございます！苦手なものも出るけど、美味しくいただいています！これからも頑張ってください！

田崎中



★いつも僕たち中学生のために美味しい給食を提供してください、ありがとうございます。この給食のおかげで僕は学校の唯一の楽しみが給食になり、毎日たくさんおかわりをしています。これからも僕たちのために美味しい給食を作れるように府頑張ってください。

上小原中



★いつも給食を作ってくださいありがとうございます。デザートでジャンケンをしたりなど、みんなが笑顔になりながら給食を楽しんでいることが、思い出です。

第一鹿屋中



★△自慢じゃありません。今のところ中学校3年間で給食を残したことがありません。なぜなら、給食がとても美味しく、残したくないからです！給食を食べられるのも残りすくないので、これからも残さず美味しく食べさせていただきます。いつもありがとうございます。

★野菜が苦手な私でも美味しく食べることができました。9年間ありがとうございました。