



給食だより

南部学校給食センター
令和7年10月

暑さもだんだんと和らぎ、秋の訪れを感じる日が多くなってきました。「〇〇の秋」という言葉を知っていますか？「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」などたくさんの言葉があります。秋は何をするのにも過ごしやすい、食欲の増す季節です。みなさんの「〇〇の秋」はどんな秋ですか？

おいもフェスカのや

さつまいもの生産者、消費者などが一緒になって「さつまいも」を楽しむイベントです！ぜひ、足を運んで、さつまいもを見て、食べて、学んでみましょう！

<メインイベントのお知らせ>

日時：令和7年10月18日（土） 12時～17時
場所：リナシティかのや

今年も「おいもフェスカのや」実行委員会から
給食にさつまいもをご提供いただきました！

日時：Aコース 10月21日（火） 献立名：大学いも
Bコース 10月30日（木）



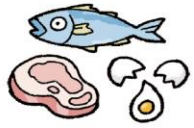


鹿屋市は、台風などに強く、シラス台地にも適したさつまいもの栽培が古くから盛んであり、生産量全国一の鹿児島県の中でもトップクラスと言える、さつまいも一大産地です。



好ききらいなくなんでも食べよう！

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせることでバランスよく食べるようにしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



成長期に大切な **たんぱく質** バランスよくとろう！



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。