

給食だより

南部学校給食センター
令和7年9月

みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。今年の夏は暑さが厳しく、まだまだ暑い日が続きそうですね。夏休みで乱れがちだった生活習慣を見直し、2学期の学習や運動を元気にがんばれるように生活のリズムを取り戻しましょう。そのためには、まず朝ごはんを食べることが大切です。栄養のバランスにも気をつけながらしっかりと食べ、できるだけ排便もすませて登校できるように心がけましょう。給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてくださいね。

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」といわれるほどです。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまずは大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

運動を支える“栄養”と“休養”



鹿屋産新米「イクヒカリ」の登場です！

7月の終わり頃から、鹿屋でも早期米の収穫が始まっています。そして9月からの学校給食に登場します！

「イクヒカリ」という品種の米は、粒が大きく、冷めても粘りが強くおいしいのが特徴です。台風の被害を受けやすい鹿児島では、短稈(短い茎)で倒れにくい「イクヒカリ」の栽培が適しています。地元の産物に感謝しながらいただきますよね！



作ってみませんか？

豚みそ

材料（4人分）	
豚ミンチ	140 g
ニラ	15 g
ごぼう	20 g
人参	20 g
おろし生姜	少 々
茶請けみそ	40 g
赤みそ	8 g
黒砂糖（粉）	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
サラダ油	適 宜
いりごま	小さじ1
八割ピーナツ	大さじ2

具だくさんで、ごはんが進みます!!

作り方

- 1 人参、ごぼうはみじん切り、ニラは小口切りにする。
- 2 サラダ油で豚ミンチ（酒＋生姜）を炒め、ごぼう、人参を加え、さらに炒める。
- 3 調味料とニラを加え、よく炒め合わせる。
- 4 仕上げに、ピーナツとごまを振り入れて出来上がり。



2学期の給食開始に向けて、準備万端！

いよいよ2学期が始まります。給食センターでは夏休み中に2学期からの給食を作るための準備を行いました。



普段はなかなかできない高いところなどの掃除をしました！

お盆や食器、食缶など、気持ちよく使ってもらえるようにきれいにみがきました！



他にも施設の消毒やボイラーの点検、調理機器のメンテナンスなどを専門の業者さんをお願いして実施しました。リフレッシュされた調理場で2学期も安全でおいしい給食を作っていきます。