



給食だより

令和5年度12月

鹿屋市立北部学校給食センター

12月に入り、寒さを感じる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように、規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけ、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けない！冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいをしましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会が増えます。食べ過ぎには注意しましょう。

① 早寝をしよう。



② 早起きをしよう。



③ 朝ごはんを食べよう。



④ 手洗いをしよう。



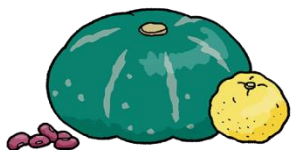
⑤ うがいをしよう。



⑥ 食べすぎに注意しよう。



とうじ 冬至ってなに？



冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると、かぜを予防するといわれています。



リクエスト給食集計結果

中学校3年生に、もう一度食べたい給食についてアンケートをとりました。

この結果をもとに、12月からリクエスト給食が登場します。献立表に★印がついている献立が、リクエストのメニューです。何が出てくるかお楽しみに♪

(今回は、各学校、各項目で最も人気だったメニューをのせてあります！)

鹿屋東中

主食 焼肉丼
温食 ビーフシチュー
副食 鶏肉のから揚げ

高隈中

主食 わかめごはん
温食 ビーフシチュー
副食 鶏肉のピザ焼き 春巻き

輝北中

主食 キムチチャーハン
温食 ピリ辛フォー
副食 鶏肉のから揚げ

細山田中

主食 焼肉丼
温食 ビーフシチュー
副食 チキン南蛮

～給食の思い出や調理員さんへのメッセージをご紹介します！～

- いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございました。一番の思い出は、十五夜の時に食べたウサギのハンバーグです。食べるのが惜しいくらいかわいかったです。さらに、おいしかったので2個食べたくらいでした。(鹿屋東中)
- いつもお世話になってます。毎日おいしい給食を作り届けてくださって、本当にありがとうございます。毎日僕たちの学級は、牛乳も温食やご飯も争奪戦が起きています。まだまだ卒業まで時間がありますが、これからもおいしい給食を作ってください。(高隈中)
- 毎日おいしい給食を作ってくださいありがとうございます。毎日おいしくいただいています。キムチが大好きなので、キムチが出てきたら喜んで食べてます！ゆかりごはんもおいしいです。これからもおいしい給食を作ってください。本当においしい給食ありがとうございます。(輝北中)
- いつもおいしい給食をつくって、届けてくださりありがとうございます。栄養バランスや分量なども考えて作ってくれていて、おかげで苦手な物が食べられるようになったりしました。これからもよろしくお願いします。(細山田中)