



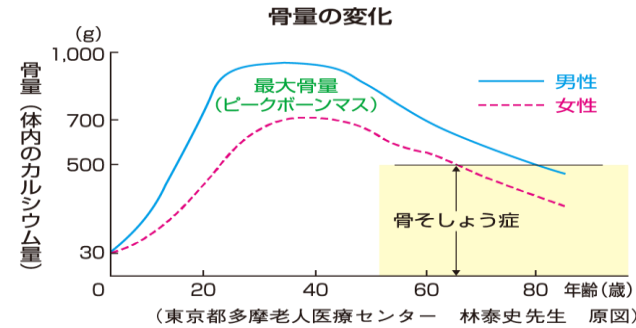
食育だより

令和 4年度 9月
霧島市立国分南小学校

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬の芋類や果物、野菜や魚などおいしい食べ物がたくさんあります。美りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

○ 骨の成長と食事について

みなさんの体を支えている骨は、じつは毎日作りかえられています。骨の成長のための材料は、カルシウムという栄養素です。カルシウムは、牛乳やヨーグルトなどの乳製品や小魚など骨まで食べられる魚、大豆や豆腐などの大豆製品などに多く含まれています。成長期には、これらの食品を積極的に食べて骨量を多くし、丈夫な骨を作ることが大切です。



成長期にカルシウム
を取るのとはとても大切
なことなんだ。



○ 目によい食べ物は?

疲れ目やかすみ目を感じたことはありませんか。食事でも目の健康にとって大事です。食べ物に含まれる栄養成分には、目に良いはたらきをするものがあります。

<p>ビタミンA</p>	<p>ビタミンB群</p>	<p>ビタミンC・D・E</p>	<p>植物の色素や 魚介類の色素など</p>
--------------	---------------	------------------	----------------------------

しかし、目の健康に一番大切なことは、目に良いとされる食べ物ばかりを食べるのではなく、毎日バランスのとれた食生活をする事です。また、日ごろから本を読んだり、ゲームをしたり、テレビを見たりする時は、姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。

○ 学校給食への食材提供について

食材の価格が値上がりしているため、給食に使用する食材の購入や献立作成が大変な状況です。このような中、霧島市より、子供たちにおいしくて栄養たっぷりの給食を食べてもらうために、二学期から三学期にかけて市内産を中心とした県内産牛肉・豚肉・鶏肉を購入し、学校給食の食材として提供していただけることになりました。また、この取組は、子供たちに食を通して霧島市の良さを知ってもらいたいという願いも含まれています。この機会に地元産のおいしい食材を味わってください!

《 提供していただく食材 》

- 鹿児島黒牛のサーロインステーキ(きりしま畜産)・・・9月6日提供済み
- 鶏もも肉(ウェルファムフーズ)・・・9月から3月までの13回予定
- 牛もも肉(ナンチュク)・・・9月・10月・1月・2月の4回予定
- 豚もも肉(ナンチュク)・・・9月から3月までの11回予定

《 9月6日の給食について 》

9月6日は、「黒の日」です。また、10月6日より霧島市牧園町で「第12回全国和牛能力共進会」が開催されるということで、鹿児島黒牛のサーロインステーキを企業等の協力により給食に提供していただきました。国分南小学校でも「素敵なお肉」をおいしくいただくことができました。子供たちから「また食べたい!」という感想が多数ありました。



《 9月29日の給食について 》

9月29日は、「肉の日」です。また、10月6日より霧島市牧園町で開催される「第12回全国和牛能力共進会」の1週間前ということで「鹿児島黒牛」の肉をJAあいらの一部協力により給食に提供していただきました。その牛肉で「鹿児島黒牛のチンジャオロースー」を作りました。牛肉は予算の関係でなかなか給食の食材としては使用できませんが、この機会においしく食べてもらいたいと思います。また、鶏肉や豚肉を使用した献立もどんどん出てくるので献立表をチェックして、楽しみにしてくださいね!

「広報誌きりしま」掲載 ～きりしま給食通信について～

昨年「広報誌きりしま」に、家庭で楽しむ給食通信が掲載されています。9月号の13ページを開いていただくと、国分南小学校の給食が紹介されています。今回は地産物の黒豚・黒砂糖・黒酢を使用した『黒豚の黒酢あん』のレシピや3年生の給食風景が掲載されていますので、ぜひご覧になってください。