

11月給食だより

令和5年度
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

さわやかな気持ちのよい季節になりました。朝晩は肌寒く感じることも多くなってきました。季節の変わり目に体調を崩すことなく、冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。



今月の行事食・特別給食

1日(水) 宜野湾市教育の日献立

脳の活性化に良い献立を組み合わせました。

8日(水) いい歯の日献立

ごろ合わせで「いい歯の日」です。噛みごたえのある食材や歯を丈夫にする食材を使用した献立となっています。

16日(木) いい芋の日献立

ごろ合わせで「いい芋の日」です。紅芋を使用した献立が登場します。

16日(木) 琉球料理の日献立

毎月第3木曜日は「琉球料理の日」です。

24日(金) 和食の日献立

「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。給食でも、いろいろな和食がでてきます。日本の「和食」を大切に守っていきましょう。

今月の地場産物

地場産物って??
→地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪



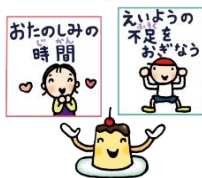
- ・とうがん
- ・小松菜
- ・チンゲンサイ
- ・にら
- ・きゅうり
- ・もやし
- ・にんにく葉
- ・パパイヤ
- ・しめじ
- ・えのきたけ
- ・青ねぎ
- ・ピーマン

感謝の気持ちをもって食べましょう!



おやつのとり方を考えよう!

おやつとは?



おやつは生活にうらおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては3食の食事を補う食事にもなります。

おやつ≠おかし



食事を補うという面から考えても、おやつ=甘いもの、おかしだけでは限りません。おにぎりやチーズ、果物などもぜひおやつとして考えてみましょう。

食べる時間と量の“きまり”を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり「きまり」を作って食べるようにしましょう。

栄養成分表示を見て食べよう



市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギー量を目安に1回分を決め、また食塩のとりすぎにも気をつけましょう。

1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつの食べすぎでメインの食事が食べられなくなってしまうはいけません。おやつの時間や量を考え、だから食べ続けないことが大切です。

寝る前にはなるべく食べない



寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹で眠れないときには消化のよいものを少しだけにしましょう。