食育だより 1月

令和6年度
志布志市立学校給食センター

新年あけましておめでとうございます。
今年度も，残すところあと3か月となりました。
引き続き，毎日の給食時間が待ち遠しくなるような，魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。
本年もよろしくお願い致します。

今年は巳(ヘビ)年！

ヘビは，食べるときに獲物を丸のみしますが，皆さんは，よくかむことを意識して味わって食べましょう。

全国学校給食週間がはじまりま～す！

日本の学校給食は，明治22年，山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。昭和21年12月24日に，東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから，この日を「学校給食感謝の日」としました。1月20日（月）～24日（金）を「鹿児島をまるごと味わう学校給食週間」として鹿児島の魅力たっぷりの学校給食をお届けします。

今の給食と
くらべたり、ご家庭で
給食の思い出を話したり
してみませんか？

全国学校給食週間を通して，学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい，学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

かごしま黒豚の提供があります！

今回サンキョーミートさんよりかごしま黒豚127kgの提供があります。Aブロック（有明）は1月22日（水），Bブロック（志布志・松山）は1月24日（金）に黒豚うどんとしてお届けします。
かごしま黒豚は，さつまいもを 10 % ～20 % 加えたエサを約2か月与え 200日以上をかけて丹念に育てられています。
お肉の繊維が細かいため歯切れがよく，また脂がべとつかずさっぱりとしています。
農家の方の愛情をいっぱい受けて育てられたかごしま黒豚を，ぜひ食べてください。

今年はかぜをひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。