

食育だより☆「ハッピーランチ♪」

与勝調理場では食育推進の一環として、中学生へ栄養や食べ方、食事風景などに関する給食標語を募集しました。たくさんのご応募ありがとうございました。栄えある入賞作品を紹介します！

最優秀賞 (2作品)
 SDGs 残さず食べよう 感謝して (与勝中 宮城希成)
 残さないで 心のこもった まーさん給食 (与勝中 盛小根瑠南)

優秀賞 (3作品)
 給食は 元気の源 ちゃーがんじゅー (与勝中 謝名瞳美)
 感謝して 手のひら合わせて いただきます (与勝中 仲宗根想逢)
 給食は 栄養満点 かめ〜かめ〜 (与勝中 佐久田瑚々奈)

優良賞 (5作品)
 苦手な物 食べたらわかる うまさと大切さ (与勝第二中 與古田蒼真)
 給食食べて 言わずにいれない まーさんどー (与勝中 塩田奏音)
 給食たべると、元気いっぱい、腹いっぱい、笑顔いっぱい！ (与勝中 知念駿輝)
 残さず食べる 感謝の気持ちを大切に (与勝中 照屋蓮)
 食べ物の命に感謝いただきます (彩橋中 吉田高千穂)

「いただきます」と「ごちそうさまでした」

私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など多くの人に関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを
忘れずに…

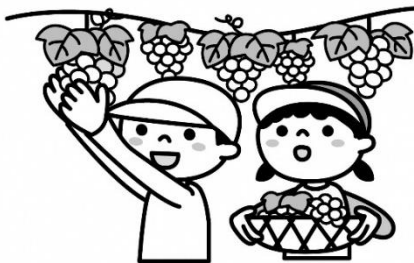


ありがとう

うるま市立学校給食センター
 与勝調理場
 ☎ 978-3522

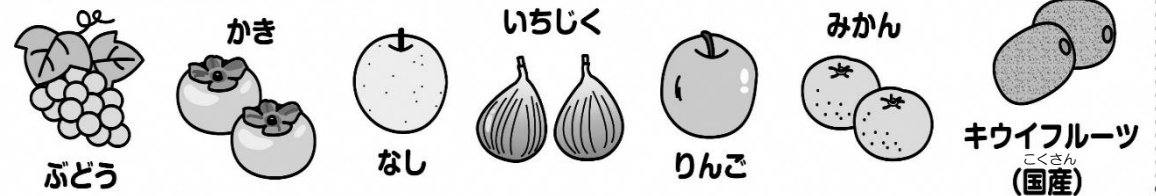
11月の食育目標
 学校給食に関わる人々について知ろう

旬の果物を 味わいましょう！



収穫の秋を迎え、たくさんの旬の果物が店頭を賑わえています。現在は、季節を問わず1年中食べられるものが増えていますが、果物は旬の時季にしか出回らないものが多く、季節感を味わうことができるのも魅力です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものが多く、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なるさまざまな品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

秋に美味しい果物



世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた食生活に関わる日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴	
多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	健康的な食生活を支える栄養バランス
自然の美しさや季節のうつろいの表現 	正月などの年中行事との密接な関わり

11月24日
 いい・にほんしょく
 「和食」の日

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。

一般社団法人和食文化国民会議が制定