10月 食育だより

うるま市立学校給食センター
第一調理場
TEL：098-973-1111

スポーツには食事がカギ！

暑さが少～しずつやわらいできたかな？と感じる季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

試合の前後に水分をしっかりとりましょう

10月の行事食

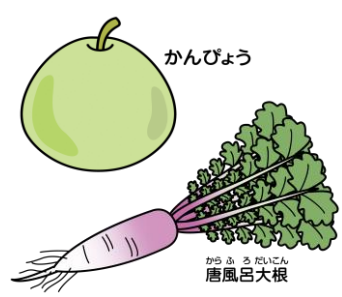
◎ 6日　十五夜
◎10日　目の愛護デー
◎22日　宇都宮市交流献立
◎27日　カジマヤー
◎30日　世界のウチナーンチュの日（ブラジル料理）
◎31日　ハロウィン

9月に使用したうるま市産食材

★冬瓜
★きゅうり
★もやし

栃木県（とちぎけん） 宇都宮市と友好都市を結んで1周年

うるま市は盛岡市(岩手県)、文京区(東京都)、そして宇都宮市(栃木県)と友好都市を提携しています。
宇都宮市とは令和６年８月３日に提携しました。

宇都宮市は、栃木県のほぼ中央に位置しています。
ほどよく調和した都市と自然があり、食べて楽しい、住めばもっと楽しい、暮らしの豊かさがある町です。
友好都市を結んだことで、これからお互いの資源や強みを提供し合うとともに、お互いの魅力を発見できる関係を目指しています。
今回給食センター同士でも、お互いの郷土料理を紹介し合うなど、献立交流をすることができました。
１０月２２日(水)の給食に出ますので、お楽しみに♪

１０月４日(土)の第２０回うるま市エイサー祭りでも、盛岡市、宇都宮市、文京区がパレードに参加しますよ。