えいようたっぷり給食だより

うるま市立石川学校給食センター
食育だより　第６号
〒904-1103　うるま市石川赤崎 1-3-2
Tel：098-965-3150

あっという間に夏休みが終わり、新学期が始まりました。2学期最初の給食時間は、まだまだ暑い夏を吹きとばしてくれる夏野菜たっぷりの「夏野菜カレー」と「シークヮーサーソルベ」を食べながら、先生やお友達と夏休みの思い出を話して楽しく食べている様子がみられました。

この夏は、沖縄尚学高校の夏の甲子園優勝で沖縄全体に歓喜の輪が広がり、私たちに大きな感動と勇気を与えてくれました。猛暑が続く中 最高のパフォーマンスを発揮できたのは、日々のトレーニングだけでなく、強い体づくりのためしっかりと管理された栄養バランスのよい食事があったと思います。

私たちの体は食べたものでできています。栄養バランスのよい食事は強い体づくりだけではなく、体の成長や健康で病気に負けない体をつくるためにもとても重要です。スポーツに励んでいる人も何か目標に向かって頑張っている人も好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

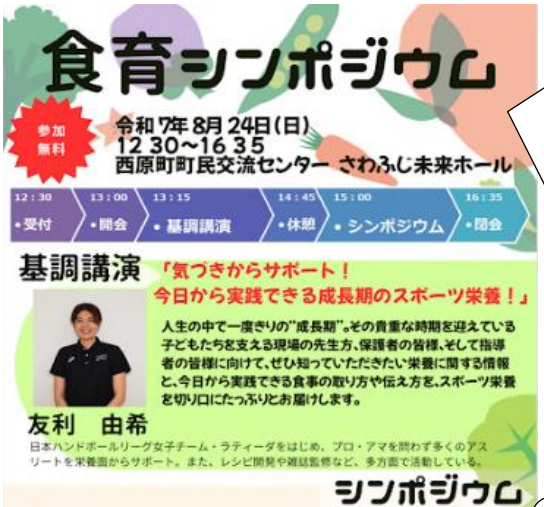
夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

９月は、各小学校４年生で「バランスばっちり朝ごはん」の食育授業予定です。授業で使用するワークシートは家庭に持ち帰っておうちの方にコメントを記入していただく欄もあります。ご協力よろしくお願いします。



様々な実践報告の後、活発な意見が飛び交ったシンポジウム

【8/24（日）食育シンポジウムが開催されました】

左記の通り、食育シンポジウムが開催されました。「気づきからサポート！今日実践できる成長期のスポーツ栄養！」と題して、県内で公認スポーツ栄養士として活躍されているロクト整形外科の友利由希氏の基調講演がありました。「基本は、運動・食事・休養のバランスが大切！」「現場でアスリートを多く見ている中で、好き嫌いが多い選手だと栄養管理にとても苦労する。小さいころからいかに好き嫌いなく、栄養バランスのとれた食事を身に付けさせるかがとても大切」「小学生では好ききらいせず、しっかり食べて動く。バランスの良い食習慣を身に付ける。中学生では持久力をつける体力づくり、専門性や目標にあった食事をする。小中学生の内に土台をしっかりとしておかないと、高校生になったときにパワーをつけたくてもそれに体が追いつかない『高校生の壁』にぶち当たってしまう。」などの内容が印象的でした。

各種スポーツが盛んな石川地区の子どもたちのために、今後も給食センターから、栄養バランスのよい食事の見本となるような給食の提供を続け、食に関する授業をはじめ食育を推進していきたいと思います。

【９月の行事食・郷土食】

４日：旧盆
18日：しまくとぅばの日
19日：食育の日
22日：秋分の日
26日：海から豚がやってきた記念日
29日：トーカチ

９月は行事食がたくさん！お楽しみに～♪