食育だより

与勝調理場　Tel：098-978-3522

令和7年度9月ハッピーランチ

食育の目標：生活リズムを整える工夫を知ろう

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？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。

お弁当の日の取組

高江洲小学校では、6年生になると「お弁当の日」に向けて、家庭科担当教諭と給食センター栄養士が連携した授業を行っています。1回目は「食品の働きを知り、食生活に生かそう」をめあてに学習し、2回目は「バランスのよいお弁当を考えよう」をめあてに、献立の立て方や弁当箱に詰める割合、作る時の注意点を学び、自分の弁当のメニューを考えて、お弁当の日を迎えます。

～～～とても美味しそうな、個性溢れる素敵なお弁当が沢山ありました～～～

9月の行事食・特別献立

給食時間の放送（給食一口メモ）で紹介します。

4日　旧盆によせて　：ウンケー（迎え）ジューシー　旧盆の初日にジューシーを作って、ご先祖様にお供えして迎えます。

19日　食育の日によせて　：毎月19日食育の日は、地場産物を活用した献立や郷土料理を提供しています。

26日　「海から豚がやってきた記念日（27日）」によせて　：ハワイに住むウチナーンチュからうるま市のホワイトビーチに豚が送られた心温まる出来事がありました。豚肉が食べられることに感謝したいですね。豚肉を使ったハワイの料理が登場します。

29日　トーカチ祝いによせて　：沖縄の数え88歳を祝う米寿祝いです。給食でも沖縄お祝い料理です。黒米ごはんの黒米は西表島産です。黒米と言いますが、黒に近い紫の色素（ポリフェノールの一種）が含まれています。食べ慣れないごはんかと思いますが、長寿をあやかって、自分の健康のためにも、チャレンジして食べてみてほしいと思います。