

# 9月給食だより

2020. 9. 10 No.4  
文責: 畦地

黒潮町立学校給食センター

夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。今年は特に暑い夏でしたが、楽しい思い出はできましたか？  
全国や高知県内でも新型コロナウイルスの心配な情報が入ってきていますが、しっかり食べて、適度に体を動かして、夜はゆっくり休んで、免疫力を高く保ちましょう！  
夏休み中も「早寝、早起き、朝ごはん」が守れたでしょうか？お昼の給食だけでなく、朝ごはんもしっかり食べて、2学期も元気にすごしましょう！

9月の給食目標は『すききらいなく何でも食べよう』です。



にがてなものもがんばって食べると、からだにとってもいいことがありますよ☆

きれいなものはたべたくないよ・・・。



たんぱく質など

この図を見てください。食べ物にはそれぞれ役割がありますね。好きなものばかり食べると、不足する栄養が出てきます。特に、成長期のみなさんには多くの栄養が必要です。いろいろな食べ物を組み合わせて食べるようにしましょう！



ビタミン食物繊維など

炭水化物 脂質など



## 早寝 早起き 朝ごはん 検 定

この検定問題に○か×で答えてみましょう！  
あなたはどれだけ正解できるでしょうか？  
→答えは裏面にあります☆

→睡眠の問題    →食の問題    →運動の問題

Q1

目覚めをすっきりさせるために浴びるといいのは、朝日である。  
あなたの答えは…

Q2

平日にあまり睡眠時間がとれない場合は、週末は起きる時刻を遅くして睡眠時間を確保するとよい。  
あなたの答えは…

Q3

早寝早起きは、うつ病の予防と改善に効果がある。  
あなたの答えは…

Q4

寝る前に激しい運動をすると、身体が疲れて、ぐっすり眠れる。  
あなたの答えは…

Q5

寝ている間も脳が動いているのでエネルギーは消費されている。  
あなたの答えは…

Q6

脳を活発に動かすために必要な栄養素は脂質である。  
あなたの答えは…

Q7

効果的なダイエットは、朝食を抜くことである。  
あなたの答えは…

Q8

「外で遊ぶ」ことは、「生活リズム」を身につけるために効果がある。  
あなたの答えは…

Q9

体力の高い都道府県は学力も高い。  
あなたの答えは…

### たべもののすききらいについて・・・

味の感じ方は「人」によって、「年齢」によって大きな差があります。今、おいしく感じなくても、1年後、2年後・・・10年後はおいしく食べられるようになっていくかもしれません。身体や味覚も成長している今だからこそ、いろいろな味に出会って、味の変化を感じ、いろいろなものを「おいしい！」と言えるようになりたいですね(^▽^)

### 「子どもに苦手な食べものも食べてほしい！」

お家でもされていることかもしれませんが、「細かく刻んでわからないように・・・」、「子どもの好きな料理(カレーライスやハンバーグなど)に入れる」、「料理を手伝ってもらおう」、などがあります。子どもにお料理のお手伝いをしてもらうのは、バタバタする食事前の時間は難しいかもしれません。しかし、是非、やってもらいたいのが「子どもに料理の味見をしてもらうこと」です。子どもにとって自分で味を決められた！ということが嬉しいことなので、責任をもって食べたいな、という気持ちになってもらえませう^^

# 食生活調査の報告

幡多地区学校栄養士部会では、今後の食育活動の資料にするために毎年食生活調査を実施しています。その結果の一部を報告させていただきます。

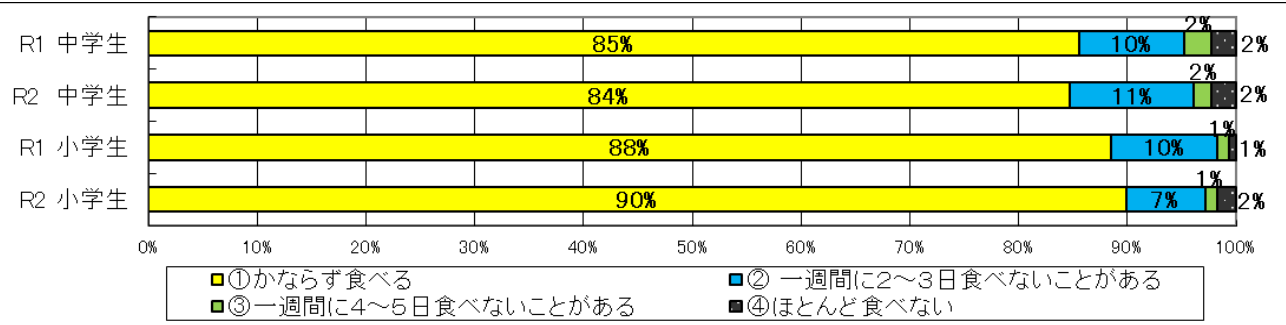
調査の対象: 幡多地区内の小・中学生(1116名)

小学校5年生(39校)528名 ※無回答2名

中学校2年生(19校)520名 ※無回答27名

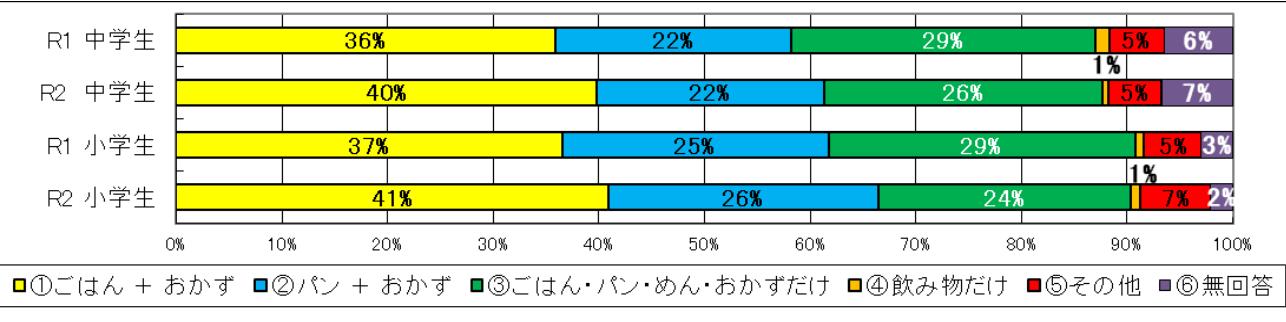
調査の時期: 令和2年6月9日(火)~11(木)のうちの1日

問1. あなたは毎日朝食を食べていますか。

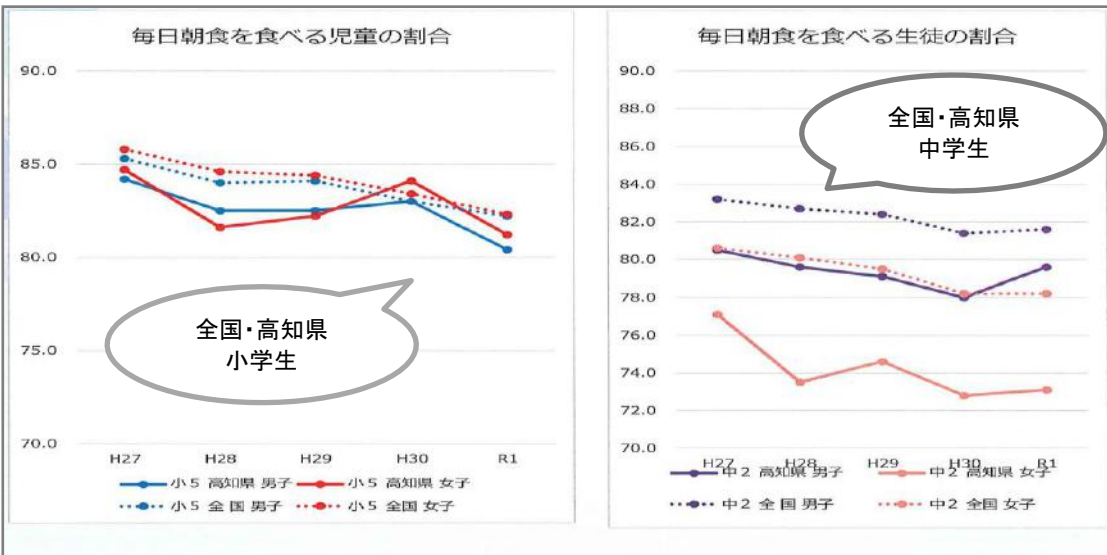


平成30年3月に示された第3期高知県教育振興基本計画で朝食を毎日食べる児童生徒の割合が、小学生95%、中学生90%以上という目標値が示されています。

問8. 朝食は、主に何をたべましたか。



昨年度と比較して、主食+おかずの組み合わせで食べている割合は、小中学校共に増加していました。



## 給食紹介

### 9月1日 防災の日メニュー

- かつおしょうがめし
- ぎゅうにゅう
- かんぶつのあえもの
- かんづめフルーツ
- すいとん



9月1日は「防災の日」です。9月1日の日付は、関東大震災の発生に由来しています。この日の給食は、保存のきく切り干し大根や干しいたけ、いも類を使ってつくりました。災害時には、身の安全を守ることに加えて、「食」についても備えておいてほしいと思います。また、食べ物の他にラップやビニール袋などを備えておくと、水が使えないときでも食材を衛生的に扱えたり役に立ちます。

### 9月8日 ふるさと応援メニュー

- ごはん
- ぎゅうにゅう
- マダイのパーベキューソース
- じゃことピーマンのおひたし
- ひじきのいために



給食ではなかなか使えない高級食材「タイ」が給食に登場！  
今年、世界中で流行している新型コロナウイルス感染による様々な自粛を受けて、国内の水産物や畜産物が余る状況ができてしまっています。地元の水産・畜産業者を少しでも応援するために、県が食材を買い取り、無償で学校給食に提供してくれる取り組みが今月から始まりました。大変なときですが、こうした助け合いの輪がいろんなところで広がっていることを、みなさんにも知ってほしいと思います。

早寝早起き朝ごはん検定の答え ①○ ②×(「寝だめ」はできません。) ③○ ④×(激しい運動は日中に、寝前は軽いストレッチがオススメです。) ⑤○ ⑥×(ご飯などの炭水化物です。) ⑦×(食事の回数を減らすと逆に中性脂肪やコレステロール合成が増えたり、体脂肪の蓄積が増えたりします。) ⑧○ ⑨○

## お知らせ

9月分の給食費の振替日は、**9月30日(水)**です。

振込指定口座のご確認をよろしくお願いいたします。

現在、IWKで「みんなの給食ができるまで」が放送されています。9月16日(水)までとなっておりますので、是非、ご覧ください。



ひとこと返信 給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

きりとり

