

9月 食育だより いただきます

かもと給食センター

夏休みが明け、校内に元気な声が戻ってきました。行事等も多くなる時期です。まだまだ暑さは残っていますが、生活リズムを整えて、元気に生活が送れるようにしていきたいですね。

9月は「食欲の秋」の到来です。給食でも、旬の食材を使用して、皆さんの成長を支えていきたいと思います。

9 / 2 社方農園さんのおいしいマスカットがでます！

山鹿市にある社方農園さんに依頼し、給食にマスカットをだして頂けることになりました。マスカットと言えば高級品…。予算もあるので、給食に提供できるか不安でしたが、社方さんに問い合わせると、子ども達のために特別価格で提供して頂けるとのこと。

夏休みに、社方農園さんにお話を伺い、ぶどうを育てている広大な農園や、ひとつひとつ手作業で選別していくところを見せていただきました。印象に残ったのは、「大変なこと」を聞いたとき、「うーん、あんまりないな」と答えられ、「おいしいと言って食べてもらったときに嬉しい」と笑顔で話された事です。

また、畑では、伸びている木の太さがまちまちで、理由を尋ねると、老木は順番に切って若い木に植え替えているとのことでした。マスカットが実を付けるまで2、3年はかかるそうで、それまで丁寧に世話をするそうです。

社方さんの温かい思いもかみしめて、味わって食べて下さい。



ビタミンをとって元気なからだを作ろう

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



9月は夏の暑さが残っています。暑さで疲れやすくなった時に意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。

野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。

体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。

ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増える時期は意識してとりたい栄養素です。

ランチタイムをのぞいてみたら・・・

7月、「あんこかし」が給食にでた日。給食当番の様子を見ているとおたまに白玉餅がくっついてしまい、なんともつぎにくそう…。どうするかな？と見ていると1人の生徒がひらめきました。箸を持ってきて、箸で配食を始めました。おたまよりも上手に、速く配食できていました。その場にあるもので代用したのに感心して「良い考え！」と言うと、得意げな顔をみせてくれました。

