

食育・給食だより



令和6年10月

八代市立第二中学校 食育担当

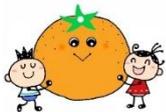
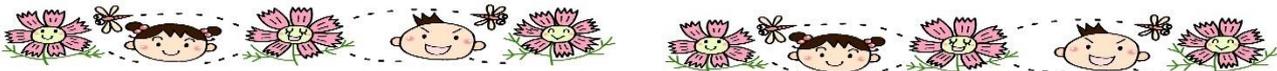


日中でも涼しさを感じ、秋を感じる季節になってきました。

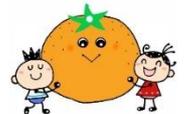
体育大会の各団の応援パフォーマンスでは、各団の絆も深まり、これからの学校活動に生かせるのではないのでしょうか。

秋は「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など、様々な「〇〇の秋」という言葉があります。みなさんは、学校生活でどんな秋にしますか。

これからの給食では秋から冬にちなんだ食材がたくさん登場します。どうぞお楽しみに♪



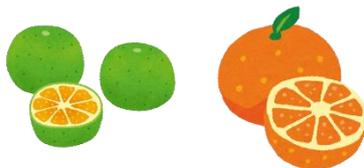
みかん（柑橘）がおいしい季節です。



みかん（温州みかん）のお話

みかんの色は何色ですかと聞かれたら皆さんは何色と答えますか？

「黄色！！」と答える人が多くいるでしょう。しかし、9月～10月に収穫される、路地みかんは青みかんです。青といっても空の青さの青ではなく、緑色に少し黄色がかった色です。青みかんは酸っぱいので食べない人も多いかもしれませんが、ぜひこの季節しか味わえない、さわやかな酸味と甘さを感じてください。



～みかんの歴史～

温州みかんは日本生まれといわれています。400年ほど前に中国から鹿児島に伝わり、偶然発生したと考えられています。温州みかんの栽培が本格的に行われるようになったのは明治に入ってからです。

～みかんの品種～

温州みかんは収穫時期によって大きく4つのタイプに分けられます。

「極早生温州」9月～10月ごろ収穫されます。

「早生温州」10月から12月ごろ収穫されます。

「中生温州」11月から12月ごろ収穫されます。

「普通温州」1月以降に収穫されます。

給食の食べ残しで気になることがあります。



暑かった夏が終わりを迎え、過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」といわれるように、夏の暑さで食欲がわかかなかった分、食欲が増す季節です。しかし、給食の食べ残しで気になることがあります。それは、パンの残り方です。休んでいる人の分まで食べることを強制するわけではありませんが、休み人の人数分以上にパンの残りがあり、体育大会の練習中より残食が多くなりました。運動量や体調など自分にあった量を食べることは大切です。しかし、主食を減らしすぎることはエネルギー不足となり、疲れやすくなります。また、体はエネルギーを要求するため、食事以外でのエネルギー源となるお菓子などで補おうとします。体に優しい食べ方は、主食とおかずをしっかりと食べることです。

