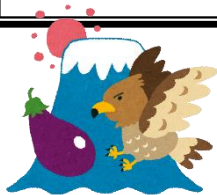
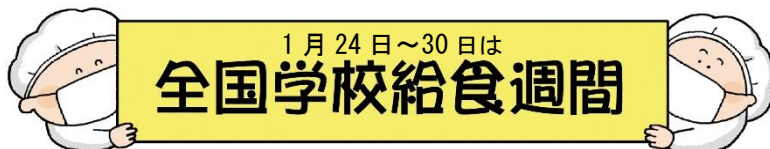


食育だより

令和5年1月号
大牟田市中学校
給食センター

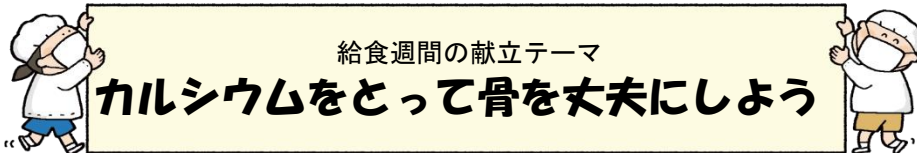


ついに3学期がスタートしました。生活リズムは整っていますか？
3学期もみなさんに給食を楽しんでもらえるよう、給食センターではおいしい給食を作ります。今年もよろしくお願いいたします。



学校給食週間とは、第2次世界大戦後の食糧難の時代にユニセフの援助物資によって、日本の学校給食が再開されたことを記念し行われている週間です。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが**望ましい食習慣や食に関する正しい知識、食に関する実践力を身につける**ための重要な役割を担っています。

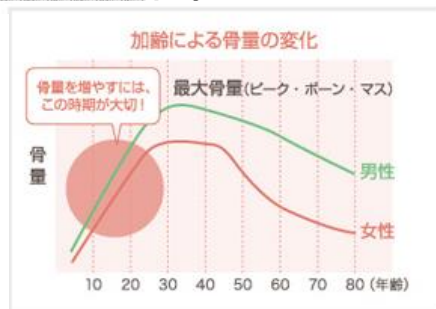
この機会に、毎日何気なく食べている学校給食について考えてみましょう。そして、生産者の方をはじめ、調理員さんなど学校給食に関わるさまざまな人々へ感謝の気持ちを伝える1週間にしましょう。



現代の小学生から高校生までの骨折は、**40年前と比べて2.5倍に増えてい**
ます。その原因として食生活の変化や運動不足、太陽の光に当たる時間が少ないことなど様々な理由が考えられています。

骨を作る働きが盛んな成長期にはカルシウムがどんどん骨に溜め込まれていき、女性は11～15歳、男性は13～17歳にピークを迎えます。そして、あとは残念ながら減っていく一方です。丈夫な骨を作るのは高校生までが勝負です。

そこで、給食週間に、成長期のみなさんがカルシウムをしっかり摂れるメニューを提供します。毎日残さず食べましょう。



～給食週間に使用する食材の中で、カルシウムが多く含まれるもの～



1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)
【A地区】 厚揚げ・ヨーグルト 【B地区】 いわし・しらす 小松菜・ごま 切り干し大根	【A地区】 いわし・しらす 小松菜・ごま 切り干し大根 【B地区】 厚揚げ・ヨーグルト	【A地区】 しらす・チーズ 大豆 【B地区】 厚揚げ・小松菜	【A地区】 チーズ 【B地区】 きびなご・ごま	【A地区】 きびなご・ごま 【B地区】 チーズ

上記以外にも、ひじき・わかめなどの海藻類や大豆などの豆製品にもカルシウムが豊富に含まれています。家庭でもカルシウムの摂取を心がけ、食事に積極的に取り入れましょう。

食育キャッチボール

★保護者のみなさまへ

簡単でおいしい「我が家の野菜入り朝食のおかず」をぜひ教えてください。また、給食のメニューや食についてご質問やご意見なども教えてください。この紙の裏面に記入いただき、各中学校（給食担当）の先生にお渡しください。締め切りはありませんので、いつでもお便りください。

★各中学校の給食担当の先生方、お手数ですが「中学校給食センター」に送付をお願いいたします。





令和4年度 給食週間「ポスター・標語展」

市内の中学校から標語24点、ポスター31点の応募がありました。その中からそれぞれ特選1名、佳作2名が選ばれました。たくさんのすてきな作品の応募ありがとうございました。

ポスター



特選



宅峰中学校 1年 安陪 華子

佳作



宅峰中学校 1年 安陪 舞子

佳作



松原中学校 2年 三小田 樹奈

標語

特選

季節ごと 変わる食材 旬の味

松原中学校 1年 高村 明伸

佳作

残食ゼロ 栄養丸ごと いただきます

松原中学校 3年 安藤 咲愛

佳作

地域の特産 給食で知る 食文化

歴木中学校 3年 菊川 楓乎

応募があった作品はゆめタウン大牟田2階のわくわく広場に掲示されています。時間のある方はぜひ見に行ってください。

展示期間：1月21日（土）～1月29日（日）



令和4年度 「学校給食レシピコンテスト」



9月に募集した学校給食レシピコンテストの中から、優秀作品が選ばれ、1月27日（金）～29日（日）の期間限定で大牟田市内の飲食店で販売されることになりました。詳細は、学校給食レシピコンテストのチラシをご覧ください。

おかず部門 優秀賞

松原中学校1年生 陸 宏輝さん
「旬の野菜たっぷりとりつくね」
あじかつで定食の一品として提供
※前日までに要予約

高菜部門 優秀賞

甘木中学校1年生 今村 かなさん
「高菜チーズカツ」
味勝鰯にて提供
※前日までに要予約

食育キャッチボール

差支えがなければ、学校名と氏名（ペンネーム）をお願いします。

（ 中学校）氏名・ペンネーム（ ）



このコメントを食育だよりに載せて【 よい ・ 悪い 】 ご協力ありがとうございました。