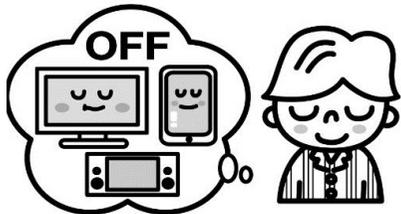


給食だより 9月

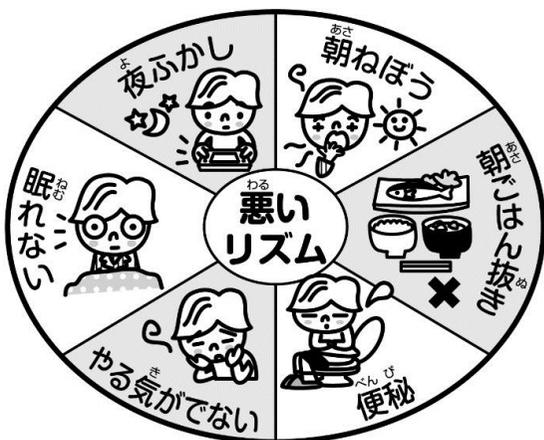
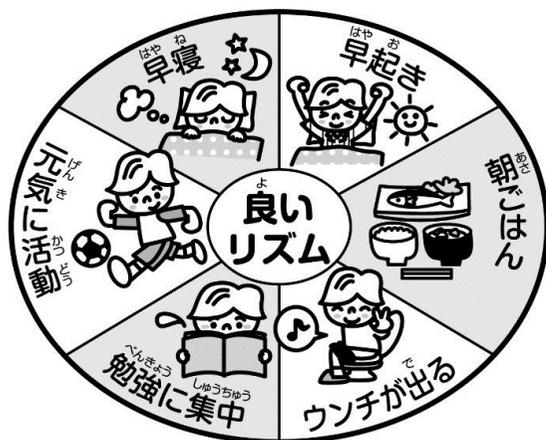
那覇市立真嘉比小学校

生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、一学期後半が始まりました。休み明けは、朝起きづらかったり、何となく体力だるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調が起る人がいます。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夜は、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンを使うのをやめて、ゆったりした気持ちですごくすようにしましょう。



季節の野菜

きのこ



実りの秋は、さまざまな食べ物おいしい季節ですが、きのこも旬を迎える野菜のひとつです。きのこには、食物繊維やビタミンB群、ビタミンD、カリウムなどが多く含まれています。ビタミンDは、小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進する働きと、それによって血液中のカルシウム濃度を保ち、丈夫な骨をつくる働きがあり、成長期の子供たちには積極的にとってもらいたい栄養素のひとつです。

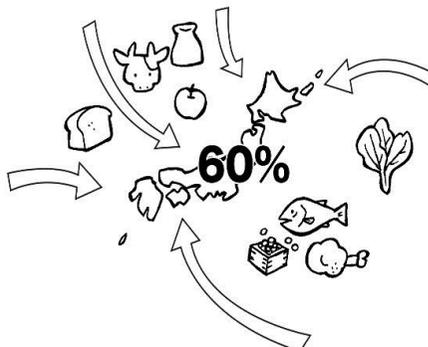
新米



8月末から9月中旬まで、給食で提供されるお米は沖縄県内で収穫された新米です。沖縄では、温暖な気候で早く田植えができるため、日本一早い新米が食べられます。また、この気候を利用して、1年に2回栽培を行う「二期作」もでき

ます。しかし、台風などの影響もあり、沖縄県の米の生産量は多くありません。そんな貴重な県産米をみなさんに食べてもらうために、(公財)沖縄県学校給食会が、県内の小中学生が約1ヶ月食べられる分を確保してくれています。今年の県産米の品種は「ひとめぼれ」と「ちゅらひかり」です。最近では主食を減らすダイエットなどが流行しており、大人に影響されて子供たちのご飯の摂取量も減少しているようです。主食を減らしてしまうと、たんぱく質や脂質、塩分を過剰に取りやすくなり、子供たちの内臓には負担が大きいです。バランスのよい食事を心がけましょう。

～食料自給率アップのためにできること～



日本の食料自給率は38%で、残りの約60%を外国からの輸入に頼っています。食料自給率が低いと、食べ物を輸出している国で食べ物が足りなくなった時に輸出が制限され、日本に食料が入ってこなくなる可能性があります。

そこで、食料自給率を上げるためにまずできることは、ご飯を中心とした食事にするということです。お米の食料自給率は100%で、主食をご飯にするだけでも、食料自給率が上がるといわれています。

【給食で使用される食材の産地について】

那覇市内の給食で使用される食材の産地は、那覇市教育委員会学校給食課ホームページでご確認いただけます。

(<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyouikukyuusyoku/osirase/santikouhyou.html>)

また、出荷状況や天候等により産地の変更があった場合には、真嘉比小学校ホームページの「給食室からのお知らせ」へ掲載いたします。