

令和6年



給食だより

南陽市立赤湯小・中学校



8月23日から給食が始まりますが、夏休み期間中から9月24日まで食器洗浄室の工事を行っております。そのため9月24日まで使い捨て食器で給食提供が行われますこと、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



25日からはPEN(ポリエチレンナフタレート)樹脂食器に変わります。

*** 生活リズムを整えよう ***

こんな生活をしていると...

- 夜更かし
- 朝寝坊
- お菓子ばかり食べる
- 運動不足
- ご飯を食べない



- ぼーっとする
- 集中できない
- 具合が悪くなる
- イライラする
- いつも眠い

元気に過ごせません

人間の体には、「体内時計」という機能が備わっています。日中は体が活動しやすい状態になり、夜間は休息して十分な睡眠がとれるようなリズムがあるのです。

朝は太陽の光を浴びて、乱れた体内時計をリセットし、しっかり朝食を食べるようにしましょう。

起床・就寝・ご飯のサイクルを、毎日規則正しく、なるべく同じ時間に行うことがポイントです。



人の手をかけ、長い歴史をかけて食べやすいように改良された野菜は、料理に彩りを添えるだけでなく、体の健康を守り、心を豊かにしてくれる食べ物です。

野菜は主に緑の食品グループに分類されます。給食の献立表の一番右側「体の調子を整えるもの」です。その働きは、炭水化物や脂質からエネルギーを作り出すのをサポートしたり、免疫力や抵抗力を高め病気やけがになりにくい体を作ったりしています。他にも、老化防止や美肌効果など様々な働きがあります。

注目ポイント!

季節を感じられる

お店や食卓に並ぶ野菜から季節の移り変わりを感じることができます。また旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養素も多く含まれています。



ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり

野菜にはビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が多く含まれ、体の調子を整え、免疫力をアップしてくれます。



色や香りの成分も健康に役立つ

緑・赤・黄・紫など野菜にはさまざまな色があり、それぞれ独特な香りを持ちます。近年こうした色や香り成分にビタミンのような健康効果があることがわかり、「ファイトケミカル」として研究が進められています。



地域の伝統や文化を伝える

栽培される土地の気候風土、暮らしに合わせ、長い年月をかけて改良されてきた野菜があります。こうした野菜は今、「伝統野菜」とよばれ、地域のよさや歴史、文化を伝える食べ物として注目されています。

ちよい足して

野菜をとろう



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。