



給食だより



3月

伊万里市学校給食センター
中学校用

毎日の食事を大切に

新型コロナウイルスの影響で、「新しい生活様式」での生活の中、3年生のみなさんはもう今月で卒業ですね。

これからみなさんが自分の食事をどうしようか考える時に「給食」は生きた教材として役立ちます。1食に食べる量や料理の組み合わせなどをぜひ参考にしてほしいです。今回は、卒業する3年生に向けて、あらためて、食べることの大切さをお話したいと思います。



体調に合わせた食事をしてみましょう

今までは、保護者の方が気にかけてくれていた日々の食事ですが、中学校を卒業したら自分で考えながら食べる場面が増えていきます。たとえば、部活や塾の帰り、お菓子などで一時的におなかを満腹にすることもできます。しかし、あなたの体を作り、健康を守っていくのは、じつはこうした1食1食の食事の積み重ねです。

また、決まった時間に食事をとり、食べたなら排泄するという生活リズムを作っていくことも、健康的な生活を送るうえでとても大切です。食事をする時間は生活リズムを整えていくうえで、とても大事なカギになります。

ときには体の具合が少し悪くても、なんとか乗り切らなければならない日もきっとあることでしょう。そんなときも食べ物は強い味方になってくれます。なるべく体力を温存するために、自分で食べ物を用意できないときは、出来合いのものを利用して、買って食べることも一つの手です。しかし、体調が悪いときほど、出来合いのものでは味の濃さや油っぽさで胃がもたれてしまったり、食が進まなかったり……。ですから、本当は料理の味付けや量をその日の自分の体調に合わせて、自分で調節できるようになっておくのがおすすめです。



食べることを大切に考える人に

毎日食べるごはんは単に体の栄養になるだけではなく、脳の活動を高めたり、気持ちや心を整えたり、精神面にもよい影響があります。何より、「おいしい!」と思って食べているときは、どんなに疲れていても自然に笑顔になりますね。そんな日々の笑顔を生み出すのは、何も特別なごちそうである必要はありません。むしろ何気ない毎日の食事だと思います。笑顔で過ごすことは健康にもつながります。これから始まる新しい生活の中でも、いつも「食べる」ことを大切に考えられる人になってください。みなさんの健康とご活躍をお祈りしています。

1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、3月23日（水）で終了します。

学校給食の取り組みに深いご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。空っぽになって教室から戻ってきた食缶を見るのが、スタッフ全員の励みになっています。

来年度も食品や調理過程の安全には細心の注意を払いながら、おいしい給食を毎回提供できるように努めていきます。

1年間、本当にありがとうございました。

なお、新年度の給食は4月7日（木）からとなります。

伊万里の食材

～ふるさと食材・春夏秋冬～

今年度、給食で出した伊万里産の食材を載せています。みなさん、いくつ覚えていらっしゃいますか？

たまねぎ

6月～9月初めの期間は伊万里産もたくさん入りました。柔らかくて甘い玉ねぎでした。



アスパラガス

春芽と夏芽がありました。アスパラガスは、植物の茎の部分を食べています。



4月

5月

6月

7月

ズッキーニ

1つの株から10本ほど収穫できるということでした。

パプリカ

ハウス栽培なので、11月～6月は伊万里産を食べることができます。

2月

3月

春

8月



9月

冬

地産地消

夏

ふくがしら

里芋の親芋で、ソフトボールくらいの大きい里芋です。皮をむくときに、手がかゆくならないということでしたね。

12月

11月

10月

秋



伊万里はおいしい果物がたくさんあります！しかし、今年はコロナ感染拡大防止対策として給食で提供することができませんでした。

だいこん

種まきから、55日で収穫できるそうです。土づくりが大事ということでした。

今年度は9月16日から

新米をいただきました！

給食で食べている「たんぼの夢」は、伊万里でしか栽培されていない品種の米でしたね。

伊万里市内すべての学校の給食を作っている給食センターでは、使用する量がとても多いです。このたくさんの量の食材を生産される方はもちろんですが、給食センターにその食材を納めてくださっている業者さんも食材をそろえるのにとっても苦労されています。野菜・果物については、1か月前から青果市場の方や納品してくれる業者さん、センター職員の代表が集まって、どんな野菜がおいしい時期を迎えているか、どんな野菜が多く作られているかなどのお話し合いをしています。その他の食材も、使用する前の月の中旬ごろには注文をし、伊万里産の食材を準備してもらっています。私たちは、このようにたくさんの方々のおかげでおいしい給食を食べることができています。伊万里の大地と人々に十分感謝して味わって食べてください。