

おうちの人と読みましょう。

9月

食育だより

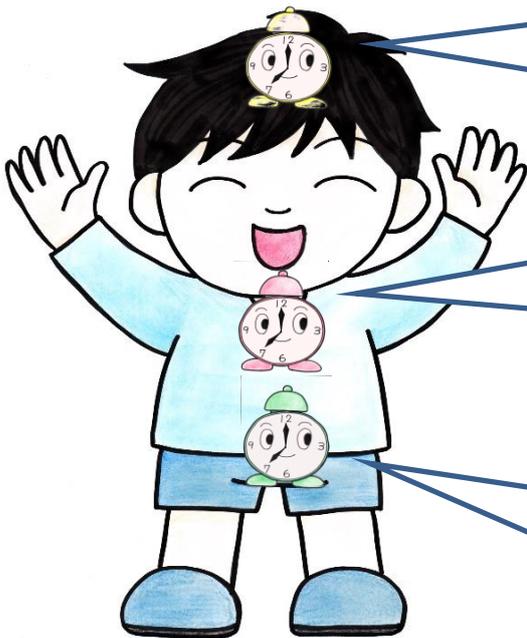
毎月19日は
食育の日



令和5年度 厚保学校給食共同調理場

朝夕と涼しくなり、秋らしい気候となってきました。これからの季節、毎日を元気に過ごすためには、早寝・早起きをして、3食をきちんと食べて体を動かすことが大切です。特に、朝ごはんを食べることは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるために重要となります。朝ごはんを食べると、睡眠中に下がっていた体温が上がり、血流がよくなるので、体が元気に働きますほか、消化器系も活動をはじめ腸が刺激され、便秘にも良い効果があります。

朝ごはんを食べて 3つの目覚ましスイッチを入れよう



頭に目覚ましスイッチ → 主食

脳に栄養を送り、頭が目覚めるスイッチです。
(ごはん・パン など)



体に目覚ましスイッチ → 主菜

体温を上げて、体全体が目覚めるスイッチです。
(卵・肉・魚 など)

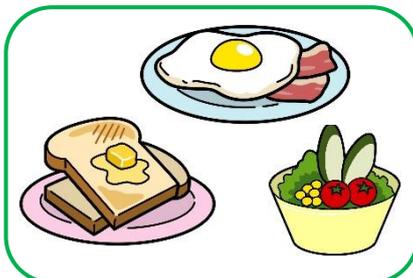
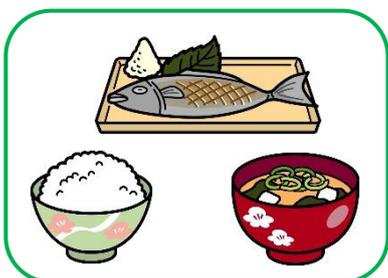


おなかに目覚ましスイッチ → 副菜

排便をうながして、おなかをすっきりさせてくれる
スイッチです。
(野菜・果物 など)



朝ごはんを毎日食べる児童・生徒は、朝ごはんを食べない児童・生徒に比べて、
学力・体カテストの点数が高い傾向がみられています。



4～5月に美祢市内の年長児、小学5年生、中学2年生を対象に調査した食育アンケートによると、朝食に主食・主菜・副菜がそろっている割合は、幼児10.6%、小学35.6%、中学生27.1%でした。

～厚保小学校で秋芳梨の贈呈式が行われました～

9月8日(金)に厚保小学校にて、秋芳梨の贈呈式が行われました。この贈呈式は、平成21年より、山口県農業協同組合美祢統括本部様と宇部・美祢地域地産・地消推進協議会により、市内小学校で行われている取組です。贈呈式では、秋芳梨の贈呈に加えて、秋芳梨生産販売協同組合 組合長様による秋芳梨の栽培に関するお話がありました。この日に合わせて市内小中学校の給食で、山口県農業協同組合美祢統括本部様より無償提供していただいた秋芳梨を出しました。年々、収穫量が減っているということですが、生産者の皆様、山口県農業協同組合美祢統括本部様により、貴重な秋芳梨を給食でおいしくいただきました。



贈呈式の様子



厚保小学校 1・2年生の給食時間の様子



当日の給食
枝豆ゆかりごはん 牛乳
いわしの生姜煮
かぼちゃのみそ汁
秋芳梨

秋芳梨の甘みや歯
触り、食感を楽し
みながらおいしく
いただきました。



山口県農業協同組合美祢統括本部様には、来月に厚保栗を、11・12・1月には美祢市産の新米、野菜、秋吉台高原牛等、地場産食材を無償提供していただく予定です。生産者の皆様や地元の産物に感謝して、おいしくいただきたいですね。

お知らせ ～学校給食食材費補助事業について～

コロナ禍における物価高騰により学校給食食材費の高騰対策として、市が令和4年度途中から行っている補助が令和5年度も継続されています。なお、物価の動向を勘案し、2学期は1食当たりの補助金額が小学生児童23円、中学生生徒26円となりました。食物アレルギー等により一部を喫食していない児童生徒については、補助金額が異なります。

※保護者の皆様から徴収させていただく給食費の金額に変更はありません。