

給食だより 12月号

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

日向市学校給食センター

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



給食はおいしく食べるだけじゃない!!

食品ロスを防ぎ防災について学べる給食

11月12日、塩見小学校において、給食センターと日向市防災推進課が連携し、防災とSDGsを組み合わせた授業を行いました。子どもたちは、津波の恐ろしさや、災害時に備蓄がいかに大切かを学びました。



日向市では、大きな災害に備え食料や水を備蓄しています。今回は、賞味期限が近づいた「わかめと青菜のアルファーマイ」の防災食を活用し、アレンジメニュー「ナボ飯」を提供しました。おいしく食べるだけでなく、食品ロスの削減にも繋がることを伝えました。



ナボ飯

～子どもたちからの感想～

- ・防災のわかめごはんがこんなにおいしいナボ飯に変わるとは思いませんでした。これからも家族のために防災を大事にしていきたいです。
- ・災害が起きた時、命を守るためにすることや、リュックサックにどんな物を入れればよかった。ナボ飯はおいしいし、しかも災害が起きて食べる非常食を使っていてすごいなと思った。

献立：ナボ飯・牛乳・県産黒豚メンチカツ・グリーンサラダ・ヨーグルト

みなさんも備蓄した食料の賞味期限を確認し、古いものからおいしく食べて、消費した分の新しい食料を買い足しましょう。

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物食べて「運」を呼び込む風習があります。