

食育だより



令和6年度8・9月発行
琴浦町立学校給食センター

立秋も過ぎ暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。この夏の猛暑の疲れが残り、なかなか本調子に戻らない人もいないのでしょうか？

夏バテに負けまい、いつも以上に規則正しい生活リズムを意識したり、朝食や給食をしっかり食べて、充実した2学期をスタートしましょう！

敬老の日

9月16日（月）は敬老の日



日本の総人口のうち、65歳以上の高齢者の割合は約29%、つまり、3～4人に1人が高齢者になります。身近なお年寄りの健康に配慮し、楽しく食事するためのポイントを紹介します。

お年寄りには **どんな食事がいいの？**

●おかずから優先的に食べる

高齢者は筋肉がやせやすくなるため、肉・魚・大豆製品・牛乳といった体を作る食材をしっかりとることが大事です。また、ビタミンや無機質不足にならないよう、食事は麺類などの単品ではなく、野菜を使ったおかずを一品加えましょう。

●かみやすいものを ゆっくりかんで食べる

消化機能やかむ力、飲み込む力が低下してくるため、ゆっくり食べることをおすすめします。必要に応じて、食材を細かく切る、よく煮る、とろみをつけるといった工夫をすると食べやすくなります。



●お年寄りと一緒に、昔ながらの食事の良さを見直してみませんか？

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！



9月12日（木）は『とっとり県民の日』給食！



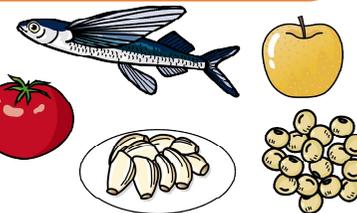
とっとり県民の日は、現在の鳥取県が誕生した日を記念して平成10年に制定され、今年で26年目を迎えます。また、この日に鳥取県内全ての学校給食で、鳥取県を代表する旬の果物、梨を使った献立が提供される取組は21年目となります。

【こんだて】

星空舞ごはん 牛乳
あごのらっきょうソース
なしサラダ
中部のおいしい
クリームスープ

今年度は、中部地区1市4町の特産品にスポットを当て、より身近な鳥取県の味覚が詰まった献立にしました。他の市町でも、これらの食材を使用した給食を実施する予定です！

琴浦町：あご
倉吉市：トマト
三朝町：大豆
湯梨浜町：梨
北栄町：らっきょう



いつも
ありがとう！

★給食マイスター 紹介★

よりよい給食のために、日々がんばってくださっている方を「給食マイスター」としてご紹介します。今回は、給食の残菜がほとんどない、赤碕中学校の給食委員会の取組についてお聞きしました。



給食委員長 3年B組 小椋 音 さんのコメント



赤碕中学校給食委員会では、1人1人の意識を高めるような取組を行っています。例えば、しっかり食べる時間を確保するため、給食当番が給食室前に到着する時間をチェックしたり、衛生的な準備のための白衣点検などを行っています。また、1学期に1回、2学期には2回、「クラス対抗いただきますチェック」を行います。

赤碕中学校の生徒が元気いっぱい、部活動が活発なのは、みんなが意識して給食を残さず食べようとしていることが理由のひとつではないかと思います。