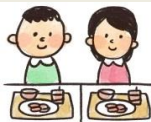


給食だより

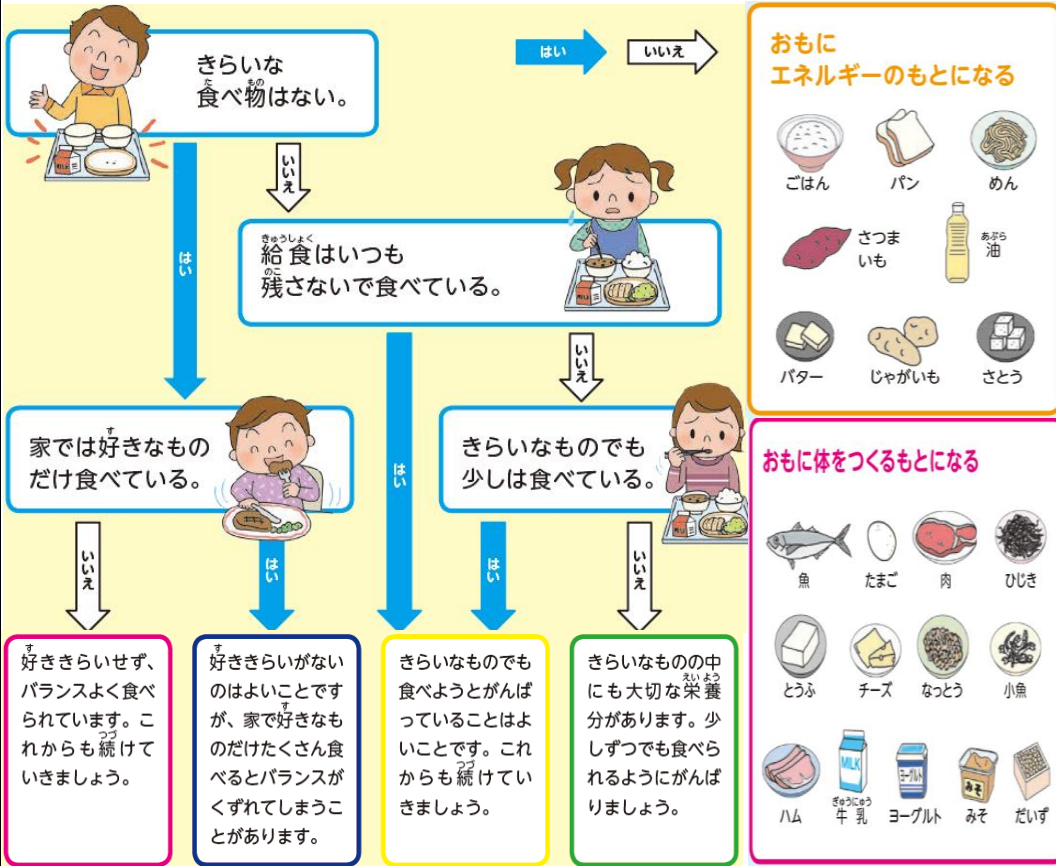


令和3年度 9月号
久米島町立学校給食センター

9月の給食指導目標

「好き嫌いなく食べて丈夫な体をつくろう」

毎日の給食やおうちでの食事、好き嫌いせずに食べていますか？下の質問に、自分にあてはまるとしたら「はい」、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。



野菜が苦手な人が多いかな？そんな人は、右側のお話も読んでみよう！



9月の栄養指導目標

「食品のはたらきを知ろう」

給食にはさまざまな食品が使われています。献立表には、その日の使用食品を「3つのはたらき」に分類して記載しています。好きな食品、苦手な食品、給食で初めて出会う食品もあると思います。多くの食品に出会い、味や栄養価、産地、美味しい食べ方を知ることによって、子どもたちの中の「食」は豊かなものになっていきます。献立表を毎日チェックして、ただ「食べる」だけではなく、「知る」ということを意識してみましょう。家庭での食事にもぜひ参考にしてみてください。



健康な体を維持するための、食べ物の3つのはたらき！

- ① 体をつくる
- ② エネルギーのもとになる
- ③ 体の調子をととのえる

です。

どの食品にも大事な働きがあります。色々な食品に出会い、食べてみて、少しずつ「苦手」をなくしていきましょうね。

“沖縄黒糖”を使用した黒糖アガラサーが給食に登場します♪

沖縄黒糖を使用した「アガラサー」の配布を通して、沖縄の子どもたちへ沖縄黒糖や伝統食の魅力、さとうきび農業の大切さを伝えていきたいと、JAおきなわさんから「JA共済 地域・農業活性化促進助成金」を利用して今回特別に黒糖アガラサーを無償提供いただきました。（提供いただいた黒糖アガラサーは、1998年に県内で初めてアガラサーの製造販売を開始した具志堅商店さんの商品です。）

意外とすごい!? 黒糖パワー★

黒糖に含まれるカルシウムは白砂糖の約240倍。その他にも、骨の代謝に必要なマグネシウムやリン、さらには熱中症予防に必要なカリウムやナトリウムも含まれています。

料理やお菓子作り、飲み物に入れる白砂糖の代わりに使うことで栄養価をアップさせることができます。