

給食だより

令和5年4月28日発行
長岡第三中学校



新緑の美しい季節になりました。吹く風にもさわやかさが感じられます。季節の変わり目であり連休もあるこの時は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出たり、連休で生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないよう生活リズムを整えて過ごしてほしいと思います。

食事と睡眠で、生活リズムを整えよう

新しい学年での学習や放課後の部活動などで、自分が持っている力を発揮するためには、何よりも食事と睡眠をしっかりとって体調を整えることが大切です。



健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じておにぎりやバナナなどの「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。栄養バランスのよい食事は給食を参考にするとよいですね。

- 主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
……ごはん・パン・めん類など
- 主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
- 副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



朝ごはんを毎日必ず食べる

朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まります。毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる

効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかりとる

体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間くらいは睡眠時間を確保しましょう。

給食食材 産地情報

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。5月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都(キヌヒカリ)	長岡京市地元産 たまねぎ	*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もあり
牛乳 全農(南丹市八木町)	じゃがいも鹿児島他 にんじん長崎他 玉ねぎ長崎他 もやし岐阜 パセリ香川他 土生姜 高知 にんにく青森 セロリ静岡他 にら高知 キャベツ京都他 ごぼう栃木他 えのきだけ長野 ねぎ京都他 茎わかめ三陸 冷凍よもぎ宮城他 白菜キムチ滋賀	
牛肉 北海道他 豚肉 愛知他 鶏肉 京都	サバ 京都 きびなご 長崎 えび ミヤマー 鶏卵 京都	



給食のRecycle



野菜くずを堆肥にして、学校花壇の土として使っています。

調理の下処理で出る野菜くずを、「エコの森 京都」という食品廃棄物をリサイクルする工場で、堆肥に作り替えています。学校周りの花壇の土や、技術科のゴーヤ栽培の堆肥として利用しています。



廃油をトイレトペーパーに換えています。

給食の使用済みの揚げ油(米油)を回収してもらいトイレトペーパーに換えています。昨年の廃油で今年度、432個のトイレトペーパーが届きました。4月から学校内で使用しています。

5月 給食のお知らせ



- 15日(月)2年生 校外学習 2年生給食ありません。
- 18日(木)19日(金)1年生3年生 中間テスト
1年生3年生給食ありません。2年生は給食あります。
- 24日(水)~26日(金)3年生 修学旅行 3年生給食ありません。
- 24日(水)25日(木)2年生 中間テスト
2年生給食ありません。24日(水)1年生給食あります。
- 25日(木)1年生校外学習 全校給食ありません。