

食育だより

森中央小学校 2018年7月 発行
 栄養教諭 衛藤ひろ子

豊後牛が給食に！！

7月12日、なんと学校給食に「豊後牛スペシャル焼肉」が登場しました。何日も前から楽しみにしている子どもたちもいました。

J A 玖珠九重から寄贈を受けたことで実現した今回の給食ですが、当日は、4年生を対象に「おおいた豊後牛のおいしさと こだわりのヒミツ」と題して食育授業も行いました。

J A 玖珠九重畜産課 佐藤係長、玖珠町役場農林業振興課 渡邊さん、玖珠町学校給食センター 原係長をゲストティーチャーとしてお招きし、乳用牛と肉用牛の違いや「おおいた豊後牛」のおいしさの秘密などのお話を聞きました。

そして、給食ではA4ランクの牛肉で作られた「豊後牛スペシャル焼肉」をおいしくいただきました。さすがに食べ残しはありませんでした。

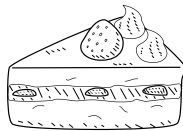


休み中は、おやつを食べる機会も多くなります。
 おやつのおSOSは健康のピンチ！
 とりすぎはこわい生活習慣病の原因になります。

おやつのおSOS

Sugar (さとう)

甘いおやつに多く含まれている“さとう”は、エネルギーのもとになりますが、とりすぎは いけません。



Oil (あぶら)

スナック菓子だけでなく、アイスクリーム、チョコレートにも多く含まれています。



Salt (しお)

しょっぱいものだけでなく、スポーツドリンクにも多く含まれています。



食べる時間や量にも気をつけよう！

おやつは時間を決め、お皿やコップにわけて食べる習慣をつけましょう。



