



給食者人員数		給食者人員数		発 行
南風原幼	115	南風原小	893	
津嘉山幼	194	津嘉山小	1082	南風原町立学校給食 共 同 調 理 場
北 丘 幼	114	北 丘 小	970	
翔 南 幼	76	翔 南 小	569	電 話 889-3691 FA X 889-0564
調 理 場	37	南風原中	930	
		南 星 中	748	
		合 計	5728	

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気がでないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

2 朝ごはんを必ず食べる

3 トイレに行く

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)

主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物

(くだもの)

牛乳・乳製品

(ぎゅうにゅう にゅうせいひん)

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

今月(9月)の主な食材産地

※食材の出荷状況・天候等により変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

・牛乳	沖縄県	・じゃがいも	関東・青森・北海道
・米	福岡県、秋田県	・だいこん	関東・青森・北海道
・パン(小麦粉)	カナダ、アメリカ	・たまねぎ	佐賀・九州・北海道
・豚肉	沖縄県、国産、スペイン、 ブラジル、カナダ	・とうがん	沖縄・九州
・鶏肉	沖縄県	・ながねぎ	関東・青森・北海道
・えのきたけ	今帰仁村	・ねぎ	佐賀・福岡・広島
・からしな	沖縄	・にんじん	関東・青森・北海道
・キャベツ	九州・沖縄	・白菜	長野・九州
		・ピーマン	九州・沖縄



給食リクエスト



今年度、卒業する小学6年生・中学3年生に、もういちど食べたい給食のリクエストを募集しました！9月から予算・栄養面を考慮して可能な限り給食に出す予定です♪楽しみに★

リクエストの多かったメニュー



あげパン



アイスクリーム



キムチーズ肉じゃが



学校給食の思い出や感想、給食センターへのメッセージなどを教えてもらいました！いくつか紹介します。書いてくださったみなさん、ありがとうございます！

めっちゃ疲れているときにあげパンやカレーが出てきた日は授業を頑張ってたって思えてとても嬉しかったです。これからも毎日みんなのために給食作ってください！！

小学校のときに転校してきました。前の小学校は給食にあげパンが出てきたことがなく、初めて給食であげパンを食べたときには、とても美味しくて、あげパンが給食で出てくることがとても嬉しく感じました。とても少ない人数で何千人もの給食を作っていて、とても大変だと思います。ほんとにいつもありがとうございます。

私は給食を食べるのがめっちゃ好きで給食を食べるためだけに学校の先生になろうか考えているほどです。ほんとに美味しかったです。10年間もありがとうございました

あげパンの日は絶対に学校に来ていました

毎日笑い合いながらお友達と食べる給食が大好きで、学校もほぼ給食のために来ていました。一番好きなのはココアあげパンです。コロナでグループ席で食べられなくなったり、黙食になったりといろいろなことがあったけどやっぱり給食が大好きです！ありがとうございました！

給食のおかげできらいだった食べ物も食べられるようになったり、食べることが好きになりました。おいしいデザートのおかげでがんばってじゃんけんしたのも楽しかったです。

あげパンやカレーが出るたびにやる気を出して勉強していました。おいしい給食を作ってくれてありがとうございます。

体育で疲れた後の給食がとっても美味しかったです。学校がめんどくさくて行きたくないときも、自分の好きな献立だったときは、その給食のために学校がんばろうと思えました。今でも、給食は、学校での一番の楽しみです。これからも、たくさん子ども達を元気にするような美味しく健康的な給食を作ってください！！10年間ありがとうございました