

12月 給食だより

もうすぐ冬休み！

はやねはやおあさひるゆうしそくかた
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、
規則正しい生活を心がけましょう。

共食(きょうしょく)で心を豊かに！

だれしょくじともきょうゆうきょうしょく
誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」と
います。家族との共食は、コミュニケーションを図り
ながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子
を知ることができますといったよさがあります。楽しい食事
の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なもの
です。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことだと思います。
年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土
料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語
り合ってみてはいかがでしょうか。



オーガニックデー
12/8

オーガニックデーとは、「有機農業の推進に関する法律」が成立してから10周年を記念し、2016年に、12月8日を記念日「有機農業の日」として制定された日です。

南九州市では、この日の給食に、有機野菜の大根とにんじんを取り入れています。

みなみきゅうしゅうしりつがっこうきゅうしょく
南九州市立学校給食センター



とうじねんもっとひるみじかよるなが
冬至は、1年のうちで最も短く、夜が長くなります。この日を
さかいたいよううかうんむかんが
境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、
ゆみきよじやきはらあすきたものたうん
ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」
よこふうしゅうを呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



しんねんねがこ
新年への願いを込めた

しょうがつぎょうじしょく
お正月の行事食

伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

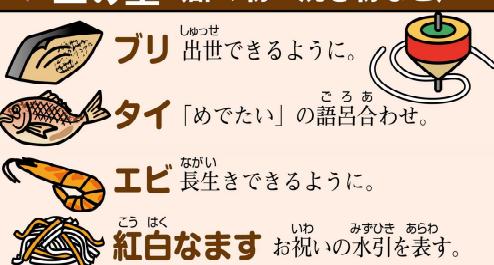
※地域や家庭によって違いがあります。



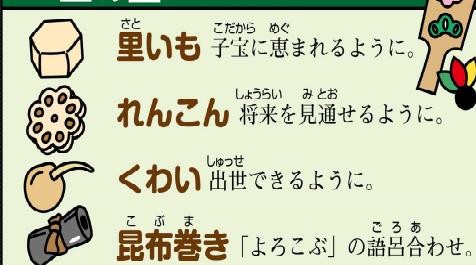
一の重(祝い肴・口取りなど)



二の重(酢の物・焼き物など)



三の重(煮物など)



みなみきゅうしゅうし せいさんしゃ 南九州市の生産者のみなさん紹介 しょうかい

みなみきゅうしゅうし がっこうきゅうしょく
南九州市の学校給食センターでは、市内でとれる旬の食材をみなさんにおいてもらつたために、地元の業者さんやJA南さつま（南九州市
ほんしょ きょうりょく
本所）などのご協力をいただき、米や野菜、果物、きのこ類、大豆、豆製品、かわなべ牛、茶などを給食に取り入れています。



「さがほのか」という品種のいちごを作っています。



橋口さん夫婦
安心安全でおいしいいちごをお届けします！



うえの
上野さん
あじ味わって食べてくださいね。

ブルーベリーもみかんも実を傷つけないように、収穫はすべて手作業で行います。



ブルーベリー みかん



砂走さん

「マリオネット」や「タカミ」、「ユウカ」の3つの品種のメロンを作っています。



川辺メロン

砂走さん

みなさんにおいしく食べてもらえたうれしいです！



お米や里芋を丹精込めて作っています。



福田さん

一生懸命作っています。
おいしく食べてくださいね。

田んぼの様子



まえはら
前原さん

たくさん食べて、大きく成長してもらいたいです！



キャベツ 畑

愛情を込めてキャベツを作っています。

みなみきゅうしゅうし
南九州市には、ここに

しょうかい
紹介した方々の

ほかのうちくさんぶつ

他にも、農畜産物の

せいさんしゃ
生産者がたくさん

いらっしゃいます。

みなみきゅうしゅうし
これからも南九州市の

しょうかい
食材を積極的に

とり入れていきます！

