

食育通信



令和5年9月号
喜界町防災食育センター

9月からはじまります!

ジオパーク給食って?

「ジオ」とは、何のことでしょうか? 答えは「地球」や「大地」のことです。そして、パークは、「ジオパーク」の「パーク」を食べる仕草の「パクパク」へ言い換えています。ジオパーク給食は、喜界島の大地でとれる食材などを使った、給食という意味なのです!

ぜひ保護者の皆様も子供たちと一緒に、島ではこんな食材が作られているの! この給食は美味しかった?と「ジオパーク給食」を家族の話題にしていきたいと思います。

現在、喜界町は日本ジオパークの認定に向け活動中です。この「ジオパーク給食」もその活動の一つです。

喜界島の大地の成り立ちと、その恵みを理解するための教育活動の一つとして、「ジオパーク給食」を通じて楽しい知識を発信していきますので、ぜひ、楽しみにしてください。

喜界島ジオパーク推進協議会事務局より



とうがん

パパイヤ

9月は、19日(火)と21日(木)がジオパーク給食の献立となっています。パパイヤやとうがん、そらまめなど喜界島でとれた食材を使用します。献立表もあわせてチェックしてみてください。

生活リズムは整っていますか?

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。まだまだ暑い日が続く喜界島の9月は、夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。



こんな人は、生活リズムがくずれているかも!?

生活リズムを整えるためには、..



毎朝、決まった時間に起きる

朝ごはんをしっかり食べる。

夕食は早めに食べ、夜食はなるべく控える。

夜更かしをせず、決まった時間に寝る。

★ 朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べると、早く生活のリズムを取りもどせます。

※1日のスタートである朝食は特に大切です!

★ 甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB1の多い食品(豚肉、豆腐、とうもろこしなど)を意識して食べてみてください。

