

朝夕の涼しさに秋の訪れを感じるようになりました。秋は、冬に備えてかぜなどに負けない体作りをする大切な季節です。そのため、美味しい食べ物がたくさんでできます。しっかり食べて、生活リズムを整えて、免疫力を高めるようにしましょう。

食べ方、過ごし方に気をつけて健康的な生活リズムをつくろう

健康的な生活リズムをつくる食生活のポイント

食事をする時間をきちんと決めよう！



不規則な食事は生活のリズムを乱す原因になり、体の不調の原因にもなります。

ゆっくり味わって食べる習慣をつけよう！



よくかんで味わうことで食べすぎや誤飲を防ぎ、消化もよくなります。

毎日体を動かそう！



無理なく楽しめる運動から始めてみましょう。食事もおいしくなりますよ。

よく考えておやつを食べよう



何より朝・昼・夕の食事が基本です。内容、量、時間をよく考えて食べましょう。

寝る直前に食べるのはやめよう



胃がもたれて、翌日の朝ごはんが食べられず、生活リズムをくずすきっかけになります。

・物価高騰に伴う学校給食食材料費値上がり分を市が補助します

物価高騰により給食で使用する食材価格にも影響がでていますが、これまでは献立内容や食材選定の工夫により対応を図ってきました。このような中、給食の栄養バランス・量を保つため、食材料費の値上がり分を市が補助します。

○補助の概要

高騰する食材料費の増額分として、令和4年9月から令和5年3月分までの7か月分、680万3千円を市から学校給食会（市立小中学校及び市来幼稚園の保護者から集めた給食費の会計）に補助します。

これにより、給食費の保護者負担を増額することなく、栄養バランスを満たした給食の提供を継続してまいります。

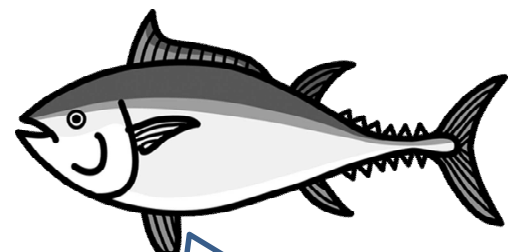
・つくってみよう！「まぐろの揚げ煮」

○材料（4人分）

まぐろ角切り	200g
片栗粉	20g
揚げ油	適量
☆おろし生姜	1.5g
☆ざらめ	12g
☆本みりん	16g
☆濃い口醤油	15g
☆水	7.5g

○作り方

- ① ☆の調味料を合わせてこがさないように火にかける。
※ざらめがとけて、みりんのアルコールがなくなればOK。
- ② まぐろに片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ ②を①のたれにからませて盛り付ける。



今年も、「鹿児島まぐろ船主協会」「鹿児島まぐろ同友会」「いちき串木野市漁業後継者協議会」からこどもたちのためにまぐろの提供をしています。