

PICK UP

おいしく楽しい給食を提供しています

市では、全ての市立小中学校で完全給食を実施し、約32500人の子どもたちに安全安心でおいしい給食を提供しています。給食は、栄養バランスが良いのはもちろん、楽しみながら「食」を学ぶ「生きた教材」として活用できるように、さまざまな工夫を行っています。



**給食が出来上がるまで**

給食は、栄養教諭や学校栄養職員が栄養や食品のバランスを考えて作成した献立のもとに、給食センターや各学校にある給食室で調理しています。

私たちが作っています!

**調理**

大きな釜では、2,000食も作ることができます。

加熱調理が基本です!

**配膳**

出来上がった給食は、子どもたちへ配膳します。

食材の点検や3度の洗浄など厳重な衛生管理のもと調理していきます。苦手な食材も、残さずおいしく食べてもらえるように、切り方や味付けなどを工夫します。

みんなどそろっていただきます!

**工夫を凝らしたさまざまな献立**

食で季節を感じてもらえるように、入学式や正月などの行事にちなんだ献立のほか、子どもたちが考えるリクエスト給食も提供しています。また、宮崎で生産されている食材を知り、興味を持ってもらうため、「ひむか地産地消の日」として宮崎産の食材を多く使った献立も取り入れています。

**ひむか地産地消の日**

- 寿ご飯
- チキン南蛮
- 豆腐のみそ汁
- 牛乳

**リクエスト給食**

- 米粉パン
- クリームシチュー
- 海藻サラダ
- デザート
- 牛乳

**正月**

- 七草粥
- お雑煮
- 紅白なます
- 牛乳

[問] 保健給食課 ☎ 851837、FAX 853366

地域子育て支援センターの親子講座・発達相談

申し込み状況やセンターの事情により開催できない場合があります。詳しくは、各センターへお問い合わせください。

◎対象/未就学児と保護者 ※下記のほか多数開催されています。詳しくは市ホームページをチェック!



施設名	電話・FAX	講座名	日時	締切・定員	その他
大坪保育園 地域子育て支援センター	☎ 51-1478 FAX 51-1486	こいのぼり製作	4月17日(月)、18日(火) 10:00~14:00	事前申込要	
島之内保育園 地域子育て支援センター	☎ 39-0694 FAX 39-0735	こいのぼり飾り作り	4月19日(水)、20日(木) 10:00~11:00	なし	
高岡 地域子育て支援センター	☎ 82-5294 FAX 82-5401	楽しいリズム遊び	4月21日(金) 10:30~11:30	締切:4月20日(木) 定員:15組	申し込み:4月5日(水)から
跡江保育所 地域子育て支援センター	☎ 48-1523 FAX 48-1511	みんな元気! こいのぼり運動会!	4月21日(金) 10:30~11:30	締切:4月20日(木) 定員:15組	
加江田保育園 地域子育て支援センター	☎ 65-0067 FAX 65-0131	スポーツ教室	4月21日(金) 10:30~11:30	なし	
あおぞら保育園 地域子育て支援センター	☎ 65-5800 FAX 25-6852	こいのぼり製作	4月25日(火)26日(水) 10:00~11:00	なし	
中央 地域子育て支援センター	☎ FAX 27-2401	1歳以上の親子ヨガ	4月26日(水) 10:30~11:30	締切:4月25日(火) 定員:15組	準備:ぬいぐるみまたは人形、動きやすい服装、飲み物
みやざき 子育て支援センター	☎ FAX 25-2050	骨盤ストレッチ	4月26日(水) 10:30~11:30	締切:4月24日(月) 定員:12組	申し込み:4月12日(水)から 準備:ヨガマットまたはバスタオル
おひさま保育園 地域子育て支援センター	☎ 26-5252 FAX 26-5217	夏野菜の苗植え	4月27日(木) 10:30~	なし	
希望ヶ丘保育園 地域子育て支援センター	☎ FAX 56-2881 56-2912	身体測定&子ども 寝姿デコレーション	4月28日(金) 10:30~11:30	なし	

5月5日~5月11日は「児童福祉週間」

子どもや家庭、子どもの健やかな成長について考えることを目的に、国では、5月5日(こどもの日)から1週間を「児童福祉週間」と定め、児童福祉の理念の普及や啓発のための事業や行事を行っています。児童館や児童センター、地域子育て支援センターでも、親子でのこいのぼり作りや輪投げなど、こどもの日にちなんだ行事を開催します。行事や開催日については各施設で異なりますので、事前にお問い合わせください。



<平成29年度「児童福祉週間」標語>  
「できること たくさんあるよ きみのてに」

[問] 子育て支援課 ☎ 21-1765、FAX 27-0752

はじめてのクラシック♪こどもきらめく音の祭典

宮崎国際音楽祭関連イベントとして、子どもたちを対象とした音楽会を開催します。ゲストに楽しいリズムを作り出す「りずむらいず」の2人を迎え、クラシックからポップスまで気軽に楽しめるコンサートです。コンサートでのマナーを楽しく学べる音の祭典。ぜひ親子でご来場ください。

- ◎期間/ 5月7日(日)  
開場13時30分 開演14時 終演16時(予定)  
10時30分から12時30分まで、イベントホールで楽器をつくるワークショップを開催
- ◎場所/ 宮崎市民文化ホール
- ◎対象/ 幼児~高校生とその保護者
- ◎料金/ 高校生以下無料・一般800円(前売り500円)



りずむらいず

[問] 文化スポーツ課 ☎ 21-1835、FAX 20-1564

オーガニックレストラン **sizen** (平和台公園)

宮崎育ちの無農薬・減農薬のお野菜をたっぷり使った、バイキングスタイルのレストラン。

**ランチ&ディナービュッフェ**

- シルバー 1,390円(税込)
- 大人 1,590円(税込)
- 子ども 990円(税込)

※シルバー(70歳~)子供(4歳~)

**RAW FOOD sizen**

宮崎市の観光地「平和台公園」の中にある地元人気のビュッフェレストラン。「健康になった!」思わず感じる手作りの無農薬野菜をいっぱい使った料理や添加物、保存料を使わない手作りの20種類以上のドリンクが好評です。もちろん肉料理や魚料理もありますよ。その中でも加藤さんの南蛮は1番の人気の看板メニュー(^^)。料理を作る様子が見えるアイランドキッチンと周囲に森に囲まれている環境にも癒されますよ。夜空や公園もキレイなので、食後はゆっくりとデートや公園散歩にもおススメ!

宮崎市下北方町越ヶ迫6146(平和台公園内) **Tel:0985-31-3693**

定休日 月曜日・火曜日(祝日除く)  
営業時間 ランチ 11時~15時30分(LO14時30分)  
ディナー 17時30分~21時(LO20時) 金・土・日・祝限定

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

**誰にも言えない悩みを抱えていませんか?**

みやざき被害者支援センターは、犯罪等の被害者やその家族・遺族に対して様々な支援を行うとともに、社会全体の被害者支援意識の高揚を図ることにより、被害の回復や軽減のために活動する団体です。

宮崎県公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体  
公益社団法人 **みやざき被害者支援センター**

〒880-0806 宮崎市広島1丁目13番10号 宮崎県畜産会館2F

相談専用電話 ☎ **0985-38-7830**

※秘密は守ります。まずはお電話ください。

相談受付時間 月曜日~金曜日 / 午前10時~午後4時(祝日、年末年始を除く)

みやざき被害者支援センター 検索

ご相談下さい  
**無料**

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。