

2月 給食だより

令和2年
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

寒さがまだまだ続き、全国的にインフルエンザが流行し、心配されています。外から帰ってきたときには、手洗い・うがいを徹底して行い、生活リズムを崩さないよう早寝・早起き、朝昼晩の三食をしっかりとって風邪に負けない体づくりをしましょう。

今月の行事食・特別給食

3日(月) 節分献立。
福豆を食べて、厄神を追い払い、福を招こう♪

6日(木) 宜野湾市ターウムの日。
宜野湾市では、この日をターウムの日としています。
この日は、田芋いりジュシーが出ます。お楽しみ♪

18日(火) カミカミ献立の日。
大豆やキャベツなどよく噛む食材が登場します！
よく噛んで脳を活性化しよう！

19日(水) 食育の日。
沖縄の郷土料理がでます！何がでるかは、
お楽しみに！

今月の地場産物

じばさんぶつ

地場産物って??

→地元(宜野湾市近郊、県内)で
とれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪



- ・小松菜
- ・にら
- ・にんじん
- ・ズッキーニ
- ・じゃがいも
- ・ジャンボいんげん
- ・たまねぎ
- ・パクチョイ
- ・ねぎ
- ・きゅうり
- ・セロリ
- ・ニンニク葉
- ・田芋
- ・ミニトマト
- ・ピーマン
- ・キャベツ

節分です! 大豆のひみつ

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆の栄養を知り、日頃から食べるようにしましょう。

良質のたんぱく質	食物繊維	体によい油
大豆は「畑の肉」といわれるほどで、とくにご飯と組み合わせるとたんぱく質の「質」(アミノ酸スコア)が高まります。	お通じをよくし、腸の中の環境をととのえます。腸内の善玉菌の活動を助け、免疫力も高めてくれるそうです。	大豆には、じつは油(脂質)もたくさん含まれています。大豆の油には悪玉コレステロールを下げるはたらきがあります。
カルシウム		鉄
カルシウムといえば、牛乳が有名ですが、大豆も牛乳と同じようにカルシウム源となります。		体が急速に成長する時期は、女子だけでなく男子も貧血になることがあります。しっかりととりましょう。
ビタミンE	ビタミンB群	ビタミンK(納豆)
「若返りのビタミン」といわれます。血行をよくし、体の「さびつき」を防いでくれます。	体の中でエネルギーを作り出すときに欠かせない役割をするビタミンです。納豆になるとさらに増えます。	骨の健康に欠かせないビタミンです。納豆菌の力で発酵させ、納豆にする段階で豊富になります。

みんな、私たち「大豆」のなかまだよ!



2月3日(月)の給食にボクがでるよ!
のこさず食べて「福」を呼びこもう!!