

令和2年

きゅうしよく

2月の給食だより

大山給食センター



沖縄に桜の季節がやってきました！ 沖縄では北部から南部へと桜前線がおりてきます。この季節は、寒さも厳しくなりカゼやインフルエンザになる人が多くなってきています。それを防ぐためには、カゼになりにくい体を作ることが大切です。朝、昼、夜の3回の食事と睡眠をしっかりと心がけ、自分の体を守りましょう！

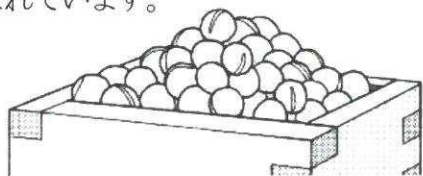
2月は節分があり、セルフ恵方巻きや節分豆があります。寒さに負けないように、新しい年も健康でいられるように祈りながら食べて下さいね。



『畑の肉』とよばれている

『大豆』を食べよう！

大豆には、良質なたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから、『畑の肉』とよばれています。



大豆と米は相性バツグン！！

日本人の主食である米のたんぱく質は、リジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれるので、大豆と米を一緒に食べる事で、足りない栄養をおぎなってくれます。

昔から食べられてきた「ごはん」と「みそ汁」の組み合わせは、相性の良い食べ物だったのです。



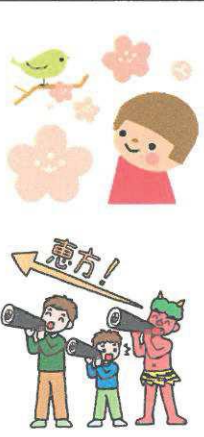
2月の給食目標 ～楽しい雰囲気づくりをしよう～

- ☆つくえの上をきれいにする。
- ☆楽しい会話をする。
- ☆マナーに気を付ける。
(口に食べ物をいれたまま、話さない。など)

みんなで楽しくご飯を食べると、つい…苦手な食べ物もおいしく食べられちゃうかも!?) 食事は、楽しく食べることが何よりもごちそうです！



お家でも、家族みんなでお食卓を囲むと、おいしいね！



今月の行事食



2月3日:節分献立

◇給食でも一年の厄をはらうために「節分豆」と、「セルフ恵方巻き」を出します。恵方巻とは、その年の恵方(方角)に向いて、長いまま切らずに無言で丸かぶりすると良いといわれています。その意味は、「縁を切らない」という意味がこめられております。今年の方角は「西南西」です！手をきれいに洗って、丸かぶりに挑戦してみてくださいね！

2月6日:タームの日献立

◇2月6日は、沖縄方言で、2「ターチ」、6「ムーチ」から、タームの日となっています。私たちが住んでいる宜野湾市は、きれいで豊富な湧き水と農家さんのおかげで、おいしい田芋を一年間通して作ることができます。みなさんに、大山の畑でとれるおいしい田芋の味を覚えて欲しいため、給食でもいろいろな料理を作っています。大山じまんの田芋畑を、大事にしていきたいですね。この日は、大山小学校3年生が育てた田芋を使って給食でも人気メニューのひとつ「田芋のから揚げ」を作ります。



寒い時こそ、朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんをしっかりと食べると、いいことがいっぱい！

脳のエネルギーとなり、勉強に集中できる。

からだの体が冷え、だるくなる。

からだの体が温まり、1日を元気に活動するための準備が整う。

やる気がおきず、イライラしやすくなる。

太りやすくなる。

腸を刺激し、便秘を防ぐ。

