

# 2月 給食だより

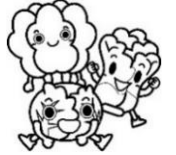
令和3年  
はごろも学校給食センター  
TEL 897-8560  
FAX 897-8561

寒さがまだまだ続き、体調を崩しやすい児童生徒が多く見受けられ、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

- 2日(火) 節分献立。  
福豆を食べて、厄神を追い払い、福を招こう♪
- 5日(金) 宜野湾市ターウムの日献立。《6日》  
宜野湾市では、2月6日をターウムの日としています。  
給食では5日(金)に、田芋いりジュシーが出ます。お楽しみ♪
- 10日(水) 目に良い献立  
目に良い食材を使用した献立になっています♪
- 12日(金) 旧正月献立・県産水産物献立  
給食で、沖縄県の水産物を食べて水産業を応援しよう!というプロジェクトで沖縄県農林水産部さんから県産マグロを提供していただきました。マグロフライにする予定です。  
おいしくいただってくださいね!(^)!)
- 18日(火) カミカミ献立の日。  
噛みごたえのある食材や歯に良い食材を使用しています。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、献立表をみてくださいね♪

## 今月の地場産物



- しばさんぶつ  
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
  - ・ニンニク葉
  - ・じゃがいも
  - ・ジャンボいんげん
  - ・キャベツ
  - ・ねぎ
  - ・きゅうり
  - ・セロリ
  - ・ピーマン
  - ・田芋
  - ・パクチョイ

2月3日、2月16日、2月22日に中学校3年生からのリクエストメニューを提供します! 何がでるか献立表をみてくださいね◎

## ちい 小さな体から 大きな力! ... 豆(まめ)

まめ 豆	だいず せいひん 大豆製品
<p>大豆(煮物、サラダ、甘辛揚げ) 赤えんどう豆(みつ豆) 白いんげん豆(スープ、シチュー、コロッケ) 金時豆(煮豆) レンズ豆(カレー) ひよこ豆(カレー)</p>	<p>豆腐 納豆 きな粉 高野豆腐 油揚げ 厚揚げ</p> <p>みそ しょうゆ 豆乳 甘納豆 もやし</p>

大豆はすぐれた食べ物です。脳の神経細胞の構成成分として重要なリン脂質のレシチンや牛肉にも負けない良質のたんぱく質、丈夫な骨や歯をつくるカルシウム、腸の健康を維持するために欠かせない食物繊維、身体の中で炭水化物(糖質)がエネルギーに変わるのを助け、疲労回復に効果があるというビタミンB1などを豊富に含んでいますよ!!



2月2日(火)の給食にポクがでるよ!  
のこさず食べて「福」を呼びこもう!!