



2月給食だより

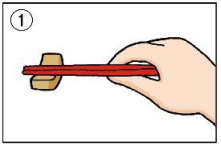


新温泉町学校給食センター Tel 0796-82-1397

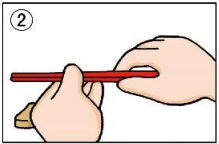
《給食目標》食べ方を考えよう!

今年度も残すところわずかとなりました。1年間のまとめをする時期ですね。食事の仕方についても、一度ふり返ってみましょう。おはしや茶わんを正しく持っていますか? 正しい持ち方で食事をすると、食べ物をつかみやすくなり、上手に食べることができます。見た目も美しくなるので、まわりの人の印象も良くなりますよ。

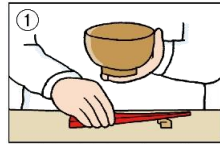
はしの取り上げ方



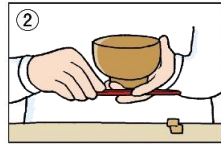
① はしの中央から少し右のところを、右手で上から取り上げます。



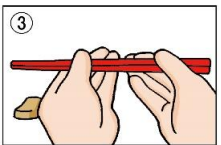
② はしの中央から少し左のところを、左手で下から軽く添えます。



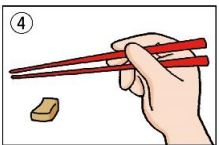
③ 器は両手で持ち上げ、左手にのせます。右手ではしを取り上げます。



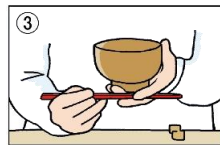
④ 器の下の左手の人差し指と中指の間で、はしをはさみます。



③ 右手を右端にすべらせて下側に回り込ませ、はしを持ちます。



④ 左手を外してから、料理をいただきます。



③ 右手をすべらせて、はしの下に移動させ、はしを持ちます。



④ はしを、左手から外します。

大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるものになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を

支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……………疲労回復効果
- 食物繊維……………便秘予防
- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……………便秘予防
- サポニン……………抗酸化作用*
- レシチン……………動脈硬化予防*

※セシにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。
栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

月	火	水	木	金
<p>ごはんはひだり</p> <p>しるはみぎ</p> <p>ごはん</p> <p>しる</p> <p>【カミカミメニュー】</p>	<p>1 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ホキのピーナッツがらめ</p> <p>ピリ辛大根</p> <p>中華スープ</p> <p>【カミカミメニュー】</p>	<p>2 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>車麩のフライ</p> <p>五目ひじき</p> <p>さつま汁</p> <p>【カミカミメニュー】</p>	<p>3 牛乳</p> <p>菜めし 福豆</p> <p>イワシの丸干し</p> <p>れんこんのごま酢和え</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>【節分献立】</p>	<p>4 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>サバのみそ煮</p> <p>白菜のゆかり和え</p> <p>のっぺい汁</p>
<p>7 牛乳</p> <p>サンマーマン</p> <p>変わり大学いも</p> <p>レモン和え</p> <p>【カミカミメニュー】</p>	<p>8 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>焼きガレイ</p> <p>ハリハリ漬け</p> <p>はちぶせ鍋</p> <p>【カミカミメニュー】</p>	<p>9 牛乳</p> <p>ごはん から揚げ</p> <p>青菜のごま和え</p> <p>油揚げのみそ汁</p> <p>プリンタルト</p> <p>【東小 希望献立】</p>	<p>10 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>大根の酒かすサラダ</p> <p>いよかん</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p>
<p>14 牛乳</p> <p>コッパン きなこクリーム</p> <p>ハートのコロッケ</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>クリームシチュー</p> <p>【バレンタインメニュー】</p>	<p>15 牛乳</p> <p>ごはん パパロア</p> <p>豚キムチ炒め</p> <p>春雨の中華サラダ</p> <p>かきたまスープ</p> <p>【照小 希望献立】</p>	<p>16 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>サバのみそれがけ</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>かす汁</p> <p>【カミカミメニュー】</p>	<p>17 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>蒸し鶏のごまがらめ</p> <p>チンゲンサイのしらす和え</p> <p>マーボー大根</p>	<p>18 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>松風焼き</p> <p>キャベツとハムの和え物</p> <p>豆腐のすまし汁</p>
<p>21 牛乳</p> <p>三尾産わかめうどん</p> <p>浜坂竹輪のいそべ揚げ</p> <p>湯葉サラダ</p>	<p>22 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>イワシのみりん干し</p> <p>フジッコの昆布和え</p> <p>みそ煮こみおでん</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24 牛乳</p> <p>背割りコッパン</p> <p>鹿肉ウインナー</p> <p>ポイル野菜</p> <p>スイートポターージュ</p>	<p>25 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>手作りメンチカツ</p> <p>ほうれん草のおひたし</p> <p>根菜のみそ汁</p>
<p>28 牛乳</p> <p>豆乳ロール</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>白菜サラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>はしの長さチェック</p> <p>自分に合ったはしを使おう!</p> <p>はしの長さの計算方法</p> <p>①A(手首から中指の先までの長さ)×1.2</p> <p>②B(親指と人差し指を直角に広げた長さ)×1.5</p>			<p>お知らせ</p> <p>1月に実施できなかった学校給食週間中のメニューを24日(木)に提供します。</p>

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

学校給食費 1月分の口座振替は、2月21日(月)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。