



# 2月給食だより

平成30年2月9日  
水上村学校給食センター

2月4日は立春です。暦の上では春が来ました。しかし、まだまだ寒い日が続いています。食事の前には、手洗い・うがいをして、栄養と睡眠をしっかりととりましょう。



寒さに負けない体をつくろう!



体の免疫力を高めることが大切です。そのためには3食しっかり食べることが基本です。そして、寒さに負けないために効果的な3つの栄養素をとることを心がけましょう。

**たんぱく質**

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品

**ビタミンA**

のどや鼻など粘膜を保護する

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、魚介類、レバー

**ビタミンC**

免疫力を高める

みかん、がき柿、じゃがいも、ブロッコリー、キウイフルーツ

## なかよし集会にて

1月18日に岩野小学校で行われたなかよし集会では、給食委員が「調理員さんたちへの感謝の気持ち」をテーマに発表しました。作業の大変さや、安全・安心を心がけ、丁寧に給食を作ってくださいていることに対して、感謝の言葉を述べました。



給食センターへお手紙をいただきました。ありがとうございました。



◎いつもおいしい給食を作ってくださいありがとうございます。わたしはきれいなものがあるけど、がんばって食べています。いつも野菜を洗うとき3回も洗ってくださいありがとうございます。

◎岩野小や湯山小や中学校にもいっぱい作っているからすごいなと思いました。給食は大好きです。岩野小1年生より



ふるさと

# くま 球磨さんだより 2月号



平成 29 年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい  
**今月の注目食材**

## いちご

まいつき にちぜんご  
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」  
では、旬の食材を紹介します。

くまもとけん さいばい ひんしゆ おおつぶ  
熊本県で栽培されている品種はほとんどが大粒  
あま つよ かじゆう  
で甘みの強い「とよのか」です。果汁たっぷり  
みずみずしい熊本いちごは、こ おとな  
どもから大人ま  
ねづよ にんき  
で根強い人気があります。また、くまもとけん  
オリジナル品種「ひのしづく」は平成16年から本格的な  
さいばい はじ あたら ひんしゆ あざ べにいろ  
栽培を始めた新しい品種で、鮮やかな紅色と  
じょうひん あまみ とくちょう ひとかぶ へいきんやく  
上品な甘味が特徴です。一株から平均約600～  
700g(2パック)のいちごが収穫されます。  
せいさんりょう さいばいめんせき ぜんこく ほこ  
生産量、栽培面積ともに全国3位(H19)を誇る  
くまもと けんかぜんいき さいばい おこな  
熊本では、県下全域で栽培が行われています。い  
ちご5～6粒を食べれば1日のビタミンCの必要量  
せつしゆ い ひつようりょう  
を摂取できると言われるほど、たくさんビタミン  
Cがふくまれています。



☆ 旬 (品種により違います)

がつ がつ  
**12月～5月**

☆ 熊本県の主な産地は？

うき たまな あそ やつしろ  
**宇城・玉名・阿蘇・八代など**



クイズ

Q いちごにたくさん入っているビタミンは？

- ① ビタミンA      ② ビタミンC      ③ ビタミンD

クイズの答え ②