



2月給食だよ!

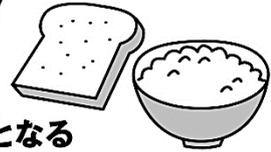
平成31年2月8日
水上村学校給食センター

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りましょう。

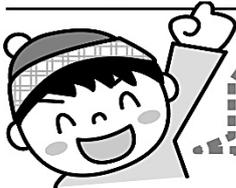
朝ごはんを、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、**脳のエネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。**

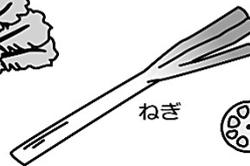
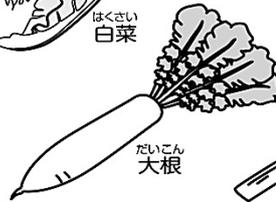


主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



給食週間取組



1月21日に岩野小学校で行われた、なかよし集会では、給食委員会が「調理員さんたちへの感謝の気持ちと給食ができるまで」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っていることに対して、感謝の言葉を述べました。

水上中学校と湯山小学校で行われた「給食集会」では、栄養教諭が「給食の歴史と給食ができるまで」について講話をしました。学校給食の意義や役割についてさらに理解が深まりました。



ふるさと

くま 球磨さんだより 2月号



平成30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

なま 生しいたけ

◆しいたけは、シイの木に多く生えることから「しいたけ」と名づけられました。クヌギやコナラなどの木にも育ちます。

◆しいたけは大きく分けると、「生しいたけ」と「干しいたけ」の2つに分けられます。

◆「生しいたけ」は春と秋によく見られ、菌ごたえがあり、鍋物やいため物などどんな料理にも合います。ただ、日持ちしません。「干しいたけ」は生しいたけを乾燥させたもので、日持ちがします。うま味と香りがよくなります。

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。



☆ 旬 (品種により違います)

3月~5月
9月~11月

球磨たんてい



Q 生しいたけは収穫される時期によって、よび名が変わり

クイズ

ます。()には、それぞれどんな漢字が入るでしょうか？



①春のしいたけは、()子 とよばれています。

②秋のしいたけは、()子 とよばれています。



クイズのこたえ

①春 ②秋