

◇学校別内訳◇			
上田小	966	豊見城中	994
長瀬小	568	長嶺中	583
座安小	523	伊良波中	579
豊見城小	704	豊崎中	387
伊良波小	533	給食センター	62
とよみ小	711	とよみ教室	6
豊崎小	780		
ゆたが小	760	★合計	8156



ひとくちずつよくかんで  
給食をおいしく味わおう!

# 2月の予定献立表

学校	学校	E	P	F
給食の米	小学校	650kcal	21.1-32.5g	14.4-21.7g
基準量	中学校	830kcal	27.0-41.5g	18.4-27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。  
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、**手洗い・うがい**のほかに、**規則正しい生活を心がける**ことが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。**早寝・早起きの習慣**をつけ、朝・昼・夕の食事となるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、**適度な運動**は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

## 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。**食材は消化のよいもの**を選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、**水分補給**をしっかり行うことが重要です。

手洗い・うがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

うどん

スープ

雑炊

麺料理

おがゆ

### あすあめの食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜  
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。	3(月) 立春	4(火) 食事の前は手を洗おう	5(水) 暗記パンをつくろう	6(木) 体を温める食事	7(金) 食べ物をおいしくする音
	10(月) クファージュシー	11(火) 建国記念日	12(水) トマトの名産地豊見城	13(木) 琉球料理の日・旧十六日	14(金) 給食センターより愛をこめて
	17(月) 病気に負けない食事	18(火) ハーブを使って香りを楽しもう	19(水) 体調ととのうしんじムン	20(木) 冬でも牛乳を飲もう!	21(金) 小松菜の別名
	24(月) 天皇誕生日 振替休日	25(火) 菅原道真から力を!	26(水) 勝負にカツ!メニュー	27(木) レバーの栄養	28(金) おいしく塩をとろう!
	みかんのむき方	<h2 style="text-align: center;">冬の牛乳は味が濃い!?</h2> <p>給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか?牛乳は生きていくから生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いによって風味が変わります。また、牛は暑さに強く、夏は食欲が落ちて水分を多く取るため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりますが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。</p>			

JA豊見城から、市内産野菜の寄贈がありました! 給食でも、市内産野菜を出るだけ使用しています! 2月の給食では、豊見城で作られた小松菜・トマト・チンゲン菜・ニラ・なす・ピーマンなどが登場します!