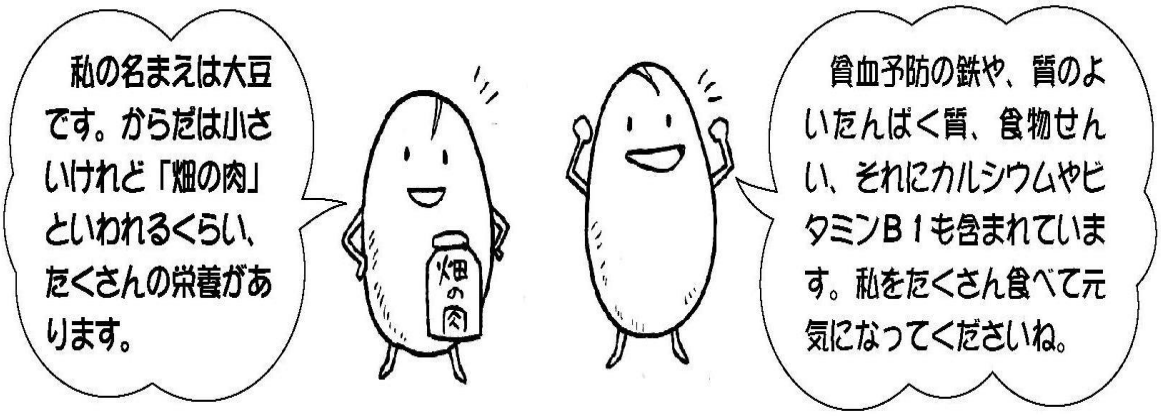
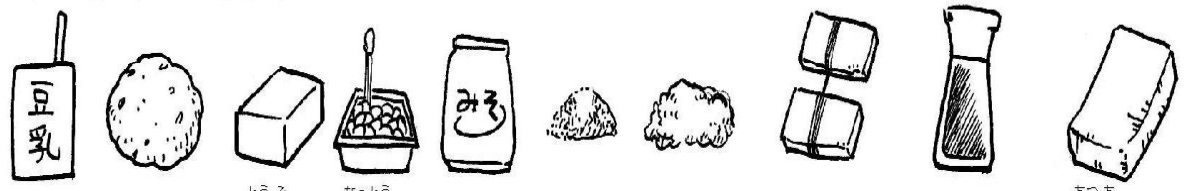
今週の給食

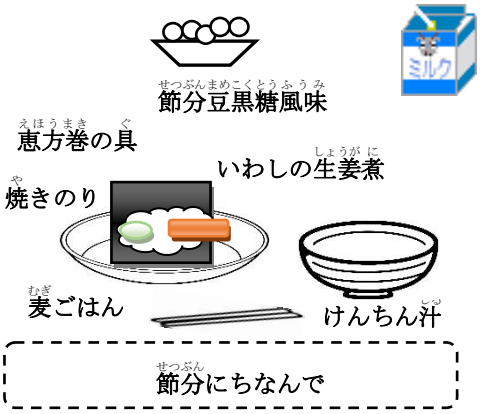
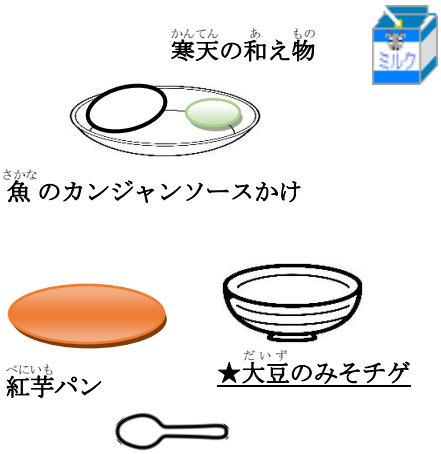
日	配膳例	ひとくちメモ



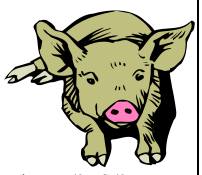
みんな大豆のなかま！



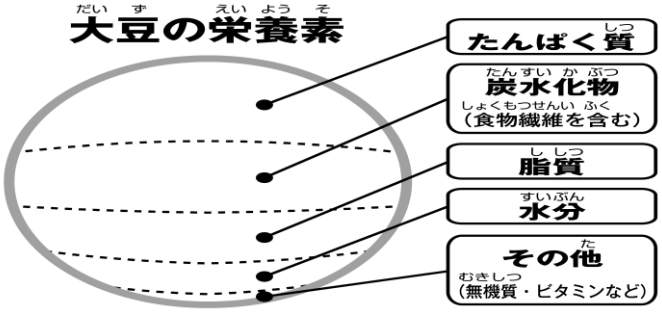
豆乳　がんもどき　豆腐　納豆　みそ　きな粉　おから　こおり豆腐　しょうゆ　厚揚げ

２月１日（木）		★節分について こんにちは。今週の土曜日は節分ですね。みなさんは、節分に豆をまくのは、なぜだかわかりますか？それは、大豆に厄除けの力があると考えられていたためです。また豆まきの後に自分の年の数、もしくは年より一つ多い「数え年」の数を食べるのは「まめ（忠実で健康）な体でいられるように」との願いがあるといわれています。今日の給食では、節分豆とセルフ恵方まきを提供します。お野菜や魚を上手に巻いて、今年の幸運や無病息災を願いながらいただきましょう。
２月２日（金）		★寒天のお話し みなさん、こんには。寒天はどこに生えているか知っていますか？寒天は、海に生えていて「天草」という海藻からできています。寒天は、食物繊維が豊富で便通を促し、腸内環境をよくする働きがあります。 また、腸内で水分を吸収してくれるので満腹感が得られやすくなり、食べすぎを防いでくれるうえに、低カロリーでダイエットにも嬉しい食材です。しかし、ダイエットに良いからと寒天だけ食べては栄養が偏ってしまいます。肉や魚などのたんぱく質、ビタミンミネラルが摂れる野菜などと一緒にバランスよく食べましょう。

今週の給食

日	配膳例	ひとくちメモ
2月5日（月）	豆あじ南蛮 なかよし黒ごまプリン カレーうどん	**★ごまは美人のもと？！** みなさん、こんにちは。今日は、ごまについてのお話です。ごまには、ゴマリグナンという成分やたんぱく質、食物繊維、鉄、カルシウム、ビタミンEが含まれており、健康的な肌を作る働きがあります。 今日は、たっぷりのごまを使ってプリンを作りました。 おいしくいただいて下さいね。
2月6日（火）	ホタテのハーブフライ 大根ソテーナポリタン風 麦ごはん 豆とポテトのスープ	**★北海道産ホタテ貝柱のプレゼント** みなさん、こんにちは。ホタテには多くの栄養素が含まれていますが、代表的なものがビタミンB１とタウリンです。ビタミンB１をしっかりとることで脳内の神経伝達が正常になり、集中力アップが期待できますよ。今日は、ローズマリーなどを使用してハーブフライにしました。おいしいホタテ貝柱を食べて、午後の授業も集中していきましょう。
2月7日（水）	果物 魚のチーズソース焼き ★花野菜サラダ ★キャロットピラフ	**★にんじんの日** みなさん、こんにちは。2月3日は、節分以外に何の日だかわかりますか。それは、2月に収穫最盛期をむかえるお野菜！正解は「にんじん」！ 沖縄県糸満市が２００５年に人参の日を制定しました。 人参のオレンジ色の色素「カロテン」は、活性酸素による細胞の損傷を抑えてくれるので、老化防止や生活習慣病予防によいといわれていますよ。
2月8日（木）	果物 スーネー ★山芋イリチー 麦ごはん ソーキ汁 トゥシヌユルー（旧暦12月30日）	**★今日の給食は、なぜ「豚のソーキ汁」なのか。** 明日は、旧暦の 12月30日でトゥシヌユルー（年の夜：大晦日）にあたります。もともと沖縄では大晦日に年越しそばを食べる習慣はなく、各家庭で豚を漬し正月を迎えていました。大晦日には大鍋に大根、昆布、骨付き肉を煮込んだ「豚のソーキ汁」を作り家族そろって食べて年越しをしました。  少し前はまでは大晦日のご馳走でしたが、今では家庭料理として日常的に作られています。
2月9日（金）	★フルーツポンチ ★シナモン揚げパン ＡＢＣスープ	**★オリジナル献立** 中学校の給食委員会で「オリジナル献立にチャレンジ」募集を行いました。その中から選ばれた献立が、今月と３月に登場予定です。給食センターの都合上、手を加えている部分もありますが、冬の野菜を意識した献立、冬の色をイメージした献立、冬に温まりたい献立など、想いはそれぞれで素晴らしかったです。これからも、楽しく食事と向き合うことはもちろん！バランス良く食べることの大切さを身につけてほしいと思います。

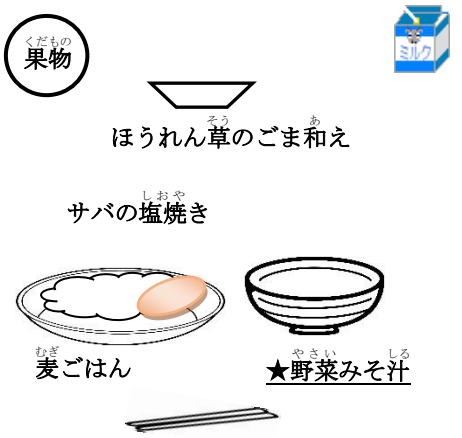
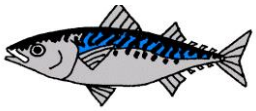
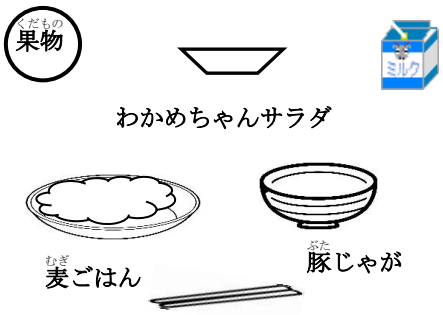
今週の給食

日	配膳例	ひとくちメモ
2月12日（月）	建国記念日の振替休日	
2月13日（火）	果物 ウムニー ヌンクーグヮー 小豆ごはん イナムドゥチ 旧正月（旧暦1月1日）	**★旧正月にちなんで・・・** 最近は、正月を新年の 1月1日に祝うのが普通になっていますが、本土復帰前の沖縄は旧暦でお正月を祝っている地域がほとんどでした。今のように年越しそばもおせち料理もありませんでした。沖縄におせち料理がないのは、年の暮れに潰した豚をソーキ汁、塩つけ（スージカ）や血イリチーにして三が日の間、食べていたそうです。そのかわりにナントウやでんがく、アガラサーなどのお菓子がお茶うけとして作れたそうですよ。
2月14日（水）	ブエナスエルテ ★ナッツと小魚だょ ケチャップ チキンライス ★オムライスシート 野菜スープ	**★今帰仁村の企業よりバレンタインのプレゼント** みなさん、こんにちは。今日は、今帰仁中学校の近くに工場がある黒糖会社の共栄社さんより、バレンタインのプレゼントがあります。ももクロ紫の高城れにさんをイメージして作られた黒糖菓子の「ブエナスエルテ＆べにクロ」は、黒糖を紅芋風味のチョコレートでコーティングしたお菓子となっています。 感謝していただきましょう。
2月15日（木）	果物 じゃが芋タシャー 菜じゅうしい ★うじら豆腐 ナンカヌスク（旧暦1月7日）	**★ナンカヌスク** 明日は旧暦の１月７日の節句で“ナンカヌスク”といい沖縄の七草、菜じゅうしいを作ります。ナンカヌスクに菜じゅうしいを食べると、その一年を健康に過ごすことができるということで、仏壇に供えたあと家族でいただきます。旧正月で豚肉料理や、天ぷらなどのご馳走をいただいたあと、胃や腸を休ませる意味や、寒い冬の間のビタミンA、ビタミンCの不足を補うという昔の人の生活の知恵でもあったと思います。
2月16日（金）	チーズ ★キャベツサラダ ★ハンバーグ コーンと野菜のスープ バーガーパン	**★食べやすーい食材たち。** 今日の給食は、中学生考案献立となっています。工夫したところは「コーンを入れて甘さを出し、食べやすくした。」ところだそうです。食材の特徴をいかして料理を考える、とても素晴らしい献立ですね。食材の味を生かすことにより、減塩など薄味を心がけることがでるので、高血圧など、病気への危険性を引き下げ、健康な体を手にいれることができます。普段の食生活の中でも、食材のもっている味を意識できるといいですね。

今週の給食

日	配膳例	ひとくちメモ
2月19日（月）	今帰仁すいか もずく丼 (麦ごはん) ゆし豆腐汁 ミルク	★食育の日 食育基本法が成立し「食育推進基本計画」が定まりました。 これは食育の今後の目標や活動の方向をまとめたものです。その中で、毎月19日を「食育の日」とすることが決まりました。　”１９日”は「育」にも通じます。 生涯にわたってみんなが健康で豊かな食生活を送れるよう、家庭、学校、そして社会全体で考える日にしていきたいですね。
2月20日（火）	果物 ★イタリアンサラダ 帆立のペペロンチーノ ピザポテト ミルク	★食という字は人をよくすると書きます 健康なからだは毎日の食事がつくります。 食べ物はひとつのものですべての栄養がとれるものではありません。 少しずつでもたくさんの種類の食品をとることが大切です。 自分の健康は自分で守りましょう。バランスのよい食事、朝食をしっかりとることが健康につながります。
2月21日（水）	★ポテたまサラダ 鶏のアップルソースかけ ピタパン カレースープ ミルク	★ピタパンとは みなさん、こんにちは。今日の給食のパンは、いつもと違いますね。これは、ピタパンといって、ギリシャ、トルコ、イスラエルで食べられているパンです。油脂類を使わない健康パンとして人気があるそうですよ。中が空洞になるためポケットパンとも言われています。今日は、そんなピタパンにあう食材を用意しました。鶏肉やサラダを入れて、おいしくいただいてくださいね。
2月22日（木）	★サーターアンダギー クーブイリチー 黒紫米ごはん 中身汁 十三祝いにちなんで ミルク	★十三祝い 沖縄では、１２年に１度めぐってくる自分の生まれた干支の年をウマリドゥシ（生まれ年）といって、お祝いをする習わしがあります。これを「トゥシビー」または「トゥシビーユーエー」といいます。現在はお祝いになっていますが、もともとは厄払いの行事です。生まれ年は運が弱まるとされ、それをさけるために「トゥシビーユーエー」をしてその年の無事を願います。今年は辰年のみなさんが生まれて初めてのトゥシビーですね。健やかな成長と活躍を願い、お祝い献立を提供します。
2月23日（金）	天皇誕生日	天皇陛下の誕生日が祝日になったのは明治以降のことです。 1948年（昭和２３年）までは「天長節」と呼ばれていました。

今週の給食

日	配膳例	ひとくちメモ
2月26日（月）		**★健康効果バツグンのキムチ** キムチは朝鮮半島の発酵食品の一つですが、今や日本の食卓にも漬け物感覚で出されるようになりました。 キムチに必ず使われる唐辛子、にんにくは日本の食生活になじみのないものでしたが、これらが健康によいと注目されるようになりました。 唐辛子に含まれるカプサイシンは、殺菌作用、抗ガン効果、病気に打ち勝つ体を作ります。体内脂肪を燃やし、ダイエットにいいと言われています。 にんにくにふくまれる硫化アリルが、体内でのビタミンＢ１の働きを助けてくれます。
2月27日（火）		**★母の機嫌がいい朝**  今日の献立テーマは、インパクト大！それに、献立のバランスがとても良いです。「本当は、サンマを入れたかったですが、最近は高いのでやめました。」との事で、サバを主菜に献立を考えてくれました。食材にとても関心のある様子がとれ、関心です。サバには、脳の発育をよくしたり、記憶力・学習力アップのＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）や血液をサラサラにするＥＰＡ（エイコサペンタエン酸）が多くふくまれています。人はＤＨＡやＥＰＡは体内で造ることができませんので食品からとり入れなければなりません。しっかりいただいて下さいね。
2月28日（水）		**★じゃが芋３００ｋｇ届きました。** 今帰仁村の姉妹都市である鹿児島県大島郡和泊町より、馬鈴薯（じゃが芋）の提供があり１０ｋｇ入りの箱が３０箱、給食センターに届きました。和泊町のじゃが芋は、「メークイン」と「男爵芋」の子で「ホッカイ黄金」という品種だそうです。今日は給食時間を利用し、村内の小学校と和泊町の小学校がリモート交流を行います。
2月29日（木）		**★心も体もホッとするかぼちゃスープ** みなさん、こんにちは。今日の献立は、心も体もホッとするかぼちゃスープとみんなが好きそうな物をつめこんだ献立となっています。 カボチャは、カンボジアからはいってきたのでカボチャとよばれるようになりました。 昔から、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれています。 このことわざとおり、風邪を予防するビタミン類が豊富に含まれています。