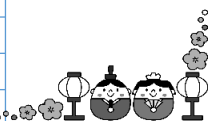
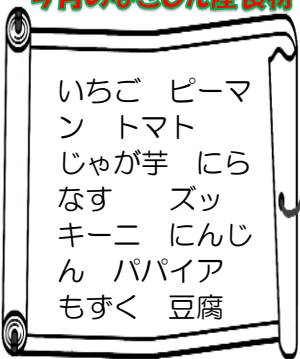
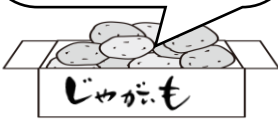
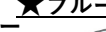


食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



こ ん だ て	給食では、今帰仁村や県産、 地元食材を中心に活用し、給 食提供に努めています。 今月のなまじん産食材 	姉妹都市鹿児島県大島郡 和泊町より、パレイシヨ (じゃが芋) の提供が25 0kg届きました。 2月28日(水)には、統一献 立を実施、天底小学校5年 生と和泊町大城小学校の児 童が給食時間にオンライン 交流をしました。 	あなたの給食の思い出は？..... 今帰仁産いちごの 無償提供  義務教育を終える中学 3年生のみなさんへ、 最後の給食の思い出に 今帰仁産苺のお祝い ケーキを提供します。 今帰仁村唯一の苺農 家、スリーマウンテン ファームの山城さんよ り提供を頂きます。あ りがとうございます。	1(金)  果物 ホウレン草と こんにゃくのソテー  クラムチャウダー ピザトースト 	
	あ か き み ど り			リクエスト 献立 	ソーセージ チーズ あさり ベーコン ス キムミルク ツナ ぎゅうにゅう パン ジャがいも マーガリン こむぎこ あぶら ピーマン たまねぎ コーン にんじん マッシュルー ム ほうれんそう しめじ こんにゃく くだもの
こ ん だ て	4(月) 兼次小6年欠食  なかよしシークワサーゼリ  タコライス丼 もずくスープ (麦ごはん) 	5(火)  ガルバンゾーサラダ トン勝つ！  麦ご飯 応援カレー  高校受験応援献立	6(水) 今中3年一部欠食 ソイチョコケ-キ  ★ 海鮮キムチ炒飯  ぎやべつと カリフラワーの中華和え 今帰仁中2年 平良桜子 「冬野菜入りの給食」	7(木) 今中3年一部欠食  中華風ツナポテト  味噌ラーメン ★ 芙蓉蟹 	8(金) 今帰仁産苺のお祝いケ-キ  ※中3年のみ  ★ 花野菜サラダ  揚げパン ABCスープ 卒業おめでとう！献立
	あ か き み ど り	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにく だ いず チーズ もずく とうふ こめ むぎ さとう にんじん たまねぎ ピーマン じゃがいも じゃが芋 トマト えのき ねぎ シークワーサーか じゅう	ぶたにく とうにゅう いんげん まめ ひよこめめ ぎゅうにゅう こめ むぎ ジャがいも くり パン こ マヨネーズ あぶら こむぎこ たまねぎ にんじん こまつな ぎゅうり コーン レーズン	たまご えび とうふ とうにゅう う ぎゅうにゅう こめ むぎ あぶら こむぎこ でん ぶん さとう ココア ごまあぶら たまねぎ あかピーマン ならきくらげ きやべつ カ リフラワー なす あおまめ はくさいキムチ	ぶたにく みそ たまご とうにゅう かに いんげんまめ ぎゅうにゅう ツナ ちゅうかめん ごまあぶら さと う でんぶん ジャがいも きくらげ にんにく もやし きやべつ に んじん ねぎ しいたけ きゅうり コーン
こ ん だ て	11(月) 今小4年・今中欠食  カンパン   ★ フルーツ合わせ 救給カレー  3.11によせて 非常食体験給食	12(火) 今中3年欠食  果物 もやしナムル ヤンニョムチキン  麦ごはん 韓国風すいとんスジェビ 今帰仁中2年 根路銘營 「おいしくナーレ」	13(水) 今中3年欠食  果物 ★ 人参シリシリ 小いわしシ-クワ-サ-ソ-スかけ  麦ごはん ミスナバー汁	14(木) 今中3年欠食  ★ ホワイトごま菓子 ★ シーフードサラダ  ミートソーススパゲティ  ホワイトデー	15(金) 今小6年・今中3年欠食  ★ 白玉フルーツポンチ  あみパン ブラウンシチュー 今帰仁中1年 島袋大也 「温か〜いんだから〜」
	あ か き み ど り	ぎゅうにゅう カンパン ジャがいも こめ バナナ パイン みかん おうとう コーン にんじん たまねぎ しめじ とうふ くだもの しいたけ	さかな あさり とりにく わか め のり ぎゅうにゅう こめ むぎ ジャがいも さとう ごまあぶ ら こむぎこ こまつな すいとん でんぶん ズッキーニ たまねぎ にんじん もやし とうふ くだもの しいたけ	とうふ ぶたにく こいわし ツ ナ たまご みそ こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ミスナバー にんじん パパイア ならく だもの シークワーサーかじゅう	ぶたにく ぶたレバー だいず さかな い かに えび ぎゅうにゅう スパゲティ マーガリン アーモンド ごま油 サルシサ 練乳 さとう あぶら きくらげ たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマ ブロッコリー カリフラワー ぎゅうり コー

修了
おめでとう!

この一年間、どんな給食の思い出ができましたか？

友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦勞したこと……。一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。

そして、中学3年生の皆さんは、学校の給食ともお別れですね。日々の給食からどのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。「食べることは生きること」今後、皆さんが生きていく中でつまづいた時、食べ方を振り返ってみて下さい。食べ方を変えることで、より良く生きていけることができることもあります。

バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

初の試み…。非常食体験給食について

災害時の備蓄食品を実際に食べる体験を通して、準備の大切さや食べ物への感謝の心を育む機会とし、非常食体験給食を実施します。調理なし、皿なしの災害時を想定した給食になります。ご理解・ご協力をお願い致します。

お家でもぜひ、非常時のことを考え、緊急時に大切な命を守るように話し合いをしてみてください。

春休み中の 食生活について

今月は、卒業式や終了式が終わると春休みに入ります。おうちの食生活も、下記の点にできるだけ気をつけてすごしましょう。

- ① 3度の食事は、かならず食べましょう。
- ② 毎日、カルシウムの多い牛乳を飲みましょう。
(※牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトなど
乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚などで)
- ③ 不足しがちな色の濃い野菜を食べましょう。
- ④ いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう。
- ⑤ ゆっくりと時間をかけて食べましょう。
- ⑥ 「腹、八分目」食べすぎに注意！
- ⑦ 塩分はひかえめに。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。心も体もたくましく成長した子供たち、大きな喜びですね。

