

2月 給食たのり

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	骨の力や体温をとる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
		小学校	650 21.1~ 32.5	14.4~21.7
	中学校	830 27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

<p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
-------------------------	----------------	-----------------	-----------------

こ ん だ て	<p>あなたの「腸」は健康ですか？</p> <p>口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。</p> <p>腸内環境を整えるには</p> <p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p> <p>よく体を動かす</p> <p>水分を十分にとる</p> <p>便意を我慢しない</p>			
あ か き み ど り	<p>5(月)</p> <p>牛乳 ポパイピラフ 魚のホワイトソース焼き カラフルサラダ みかん</p>	<p>6(火)</p> <p>牛乳 三色丼 シガイ炒め 大根の生姜和え たんかん</p>	<p>7(水)</p> <p>牛乳 ★中華焼きそば エビと豆腐のチリソース 春雨の中華和え アーモンド菓子</p>	<p>8(木)</p> <p>牛乳 コッペパン 野菜スープ ドライカレー ポテトサラダ</p>
あ か き み ど り	<p>牛乳、ベーコン、チリメン、あさり、たまご、赤魚、加工乳、チーズ 米、麦、マーガリン、サラダ油、小麦粉、三温糖、オリーブ油 ほうれんそう、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、ブロッコリー、きゅうり、だいこん、カリフラワー、みかん</p>	<p>牛乳、ぶたにく、牛ひき肉、大豆、たまご、たご、赤みそ、ささ身 米、麦、三温糖、サラダ油、ごま油 ごまつな、にんにく、葉、わけぎ、だいこん、きゅうり、しょうが、たんかん</p>	<p>牛乳、ぶたにく、い、背のり、えび、沖繩豆腐、鷹、くわがめ、ハム、ツナ 中華めん、サラダ油、ごま油、三温糖、でん粉、春雨、ごま、アーモンド、コンブルー、バター、マシュマロ にんじん、もやし、キャベツ、ピーマン、たけのこ、たまねぎ、赤ピーマン、きゅうり、レーズン</p>	<p>牛乳、ベーコン、牛ひき肉、ぶたにく、大豆、たまご、ヨーグルト コッペパン、サラダ油、でん粉、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖 たまねぎ、キャベツ、はくさい、パセリ、にんじん、マヨネーズ、レーズン、グリーンピース、きゅうり、みかん、缶</p>
こ ん だ て	<p>2月の うちな～行事食</p> <p>◎9日(金) トウシヌユルー</p> <p>◎13日(火) 旧正月(10日)</p> <p>◎16日(金) ナンカヌスク</p> <p>◎22日(木) 十三祝い</p> <p>みんなが覚えてくれたらうれしーサーカ</p>			
あ か き み ど り	<p>19(月)</p> <p>牛乳 タコライス コーンクリームスープ ★黒ごまプリン</p>	<p>20(火)</p> <p>牛乳 麦ごはん フーチャンプルー きびなごのから揚げ 大根菜のごま和え みかん</p>	<p>21(水)</p> <p>牛乳 揚げパン ポトフ 鶏手羽の塩焼き かぼちゃサラダ</p>	<p>22(木)</p> <p>牛乳 黒米ごはん 肉汁 クープイリチー サーターアングギー</p>
あ か き み ど り	<p>牛乳、ぶたにく、大豆、チーズ、とり、にく、あさり、スキムミルク、加工乳、黒ごま、アカー 米、麦、サラダ油、小麦粉、バター、生クリーム、さとう たまねぎ、きくらげ、マッシュルーム、レタス、トマト、コーン、にんじん、パセリ</p>	<p>牛乳、たまご、沖繩豆腐、ぶたにく、きびなご、チリメン 米、麦、麺、サラダ油、白ごま、三温糖 キャベツ、ピーマン、たまねぎ、大根菜、はくさい、みかん</p>	<p>牛乳、きな粉、とり、にく、ベーコン、たまご、ツナ コッペパン、サラダ油、アーモンド、三温糖、じゃがいも、コールスロッド、レッシング にんじん、だいこん、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり</p>	<p>牛乳、ぶたにく、赤みそ、白みそ、細切昆布、かまぼこ、たまご 米、もち米、黒米、麦、黒ごま、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、三温糖、バター、アーモンド、生クリーム、紅いも にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、にら、千切大根、こんにやく</p>
こ ん だ て	<p>19(月)</p> <p>牛乳 麦ごはん のっぺい汁 じゃがいもの金平 もずくのり たんかん</p>			
あ か き み ど り	<p>26(月)</p> <p>牛乳 麦ごはん のっぺい汁 じゃがいもの金平 もずくのり たんかん</p>	<p>27(火)</p> <p>牛乳 ★ジャージャー類 中華和え 大学芋 ヨーグルト</p>	<p>28(水)</p> <p>牛乳 麦ごはん 受験に勝つ！カレー わかめサラダ みかん</p>	<p>29(木)</p> <p>牛乳 コッペパン ジェノバシチュー 豆腐のベーコン巻き 切干大根サラダ たんかん</p>
あ か き み ど り	<p>牛乳、とりにく、ぶたにく、もずく、アーサー 米、麦、里芋、でん粉、じゃがいも、三温糖、サラダ油、ごま油、白ごま、黒ごま だいこん、にんじん、ごまつな、しいたけ、ごぼう、さやいんげん、きくらげ、たんかん</p>	<p>牛乳、ぶたにく、大豆、わかめ、ツナ、ヨーグルト 中華めん、ごま油、三温糖、でん粉、白ごま、さつまいも、サラダ油、水あめ、黒ごま たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、トマト、だいこん</p>	<p>牛乳、ぶたにく、たまご、わかめ、ちくわ、レド、ドネー 米、麦、小麦粉、パン粉、サラダ油、じゃがいも、コールスロッド、レッシング たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しょうが、キャベツ、きゅうり、みかん</p>	<p>牛乳、ひよこ豆、とりにく、白花生ペースト、スキムミルク、沖繩豆腐、ベーコン、かまぼこ、チリメン コッペパン、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、バター、和風ドレッシング、白ごま、ごま油、三温糖 キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、トマト、さやいんげん、千切大根、きゅうり、もやし、たんかん</p>

節分と行事食

節分は、現在では立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

恵方巻き

イワシ

大豆