

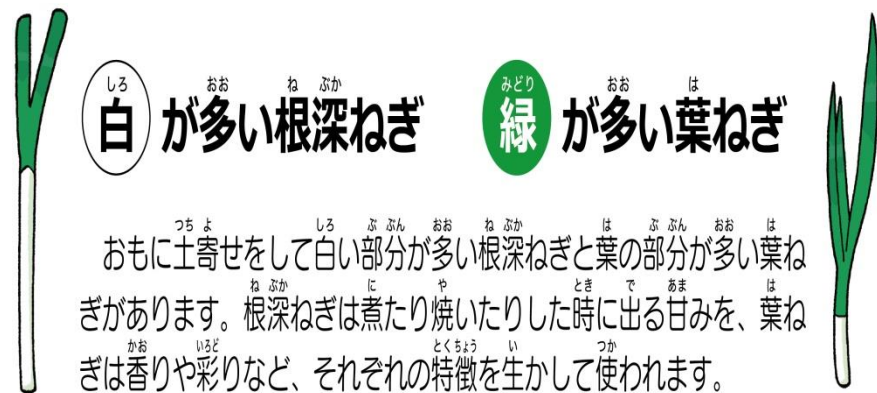
きゅうしょく  
2月13日(月)の給食



きゅうしょく  
2月14日(火)の給食



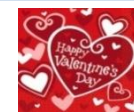
かんこくふう や おおいたさん ねぶか  
韓国風すき焼きは大分産の「根深ねぎ」「はくさい」  
「しいたけ」をたっぷり使った具だくさんの煮ものです。



しろ おお ね ぶか みどり おお は  
**白**が多い根深ねぎ **緑**が多い葉ねぎ

おもに土寄せをして白い部分が多い根深ねぎと葉の部分が多い葉ねぎがあります。根深ねぎは煮たり焼いたりした時に出る甘みを、葉ねぎは香りや彩りなど、それぞれの特徴を生かして使われます。

2月14日はバレンタインデーです。



きょう きゅうしょくしつ とうふ つく  
今日は、給食室で豆腐のチョコレートマフィンを作りました。

きゅうしょく とうふ い あぶら こな  
給食のマフィンには、お豆腐を入れることで油や粉をひかえ  
目にできヘルシーです。お豆腐の効果で冷めても固くなり  
にくい、しっとり、もっちりのマフィンができます。

きゅうしょくしつ あいじょう てづく  
給食室から愛情たっぷりの手作りスイーツです。



2月15日(水)の給食 きゅうしょく



2月16日(木)の給食 きゅうしょく



給食で、よく食べる食材の「ぶたにく」には疲労回復のビタミンB1を多く含んでいます。かぜ・インフルエンザ、コロナウイルスに負けない身体を作るためにも、豚肉をとり入れたバランスのよい給食をしっかりと食べて免疫力をアップさせましょう！「にんにく」や「ねぎ」を一緒に食べると効果が高まります。

ビタミンB1を多く含む食品



今日は給食室でパンに加工をしました。パンのうえにビスケットの生地をのせて焼いた、ごまビスキュインパンです。ビスケット生地にごまを混ぜパワーアップさせました。ごまはカルシウムや鉄分などの成長期に必要な栄養素がぎっしり詰まっています。ごまをしっかりとかみつぶして食べましょう。甘くてごまの香ばしいかおりがするパンです。





2月17日(金)の給食

きゅうしよく



きょう 今日(きょう)はチャプチェという韓国(かんこく)の炒め物(いたもの)の中(なか)にしっかり噛(か)んで食べてもらうために、ごぼう(ごぼう)を入(い)れました。

**よくかんで たべましょう!**

① 歯(は)ごたえのあるものを食(た)べましょう。

かた 固(かた)いほど かむ回数(かいすう)が増(ふ)えます。

② 虫歯(むしば)を治(なお)しましょう。

むしば 虫歯(むしば)があると 固(かた)いものを食(た)べられなくなります。

③ 時間(じかん)をかけて食(た)べましょう。

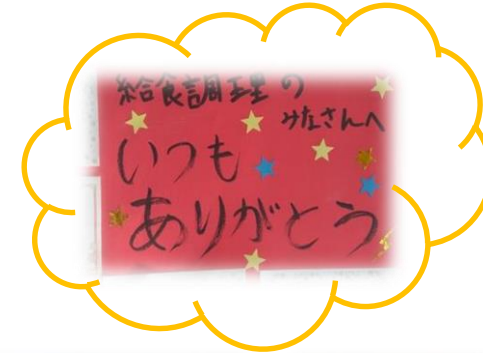
じかん 時間(じかん)が あれば ゆっくり何回(なんかい)もかむことができます。



**飲み込む前(まえ)にもう 5 回(かい)かんでみましょう!**

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん  
全国学校給食週間に

きゅうしよくしつ  
給食室にメッセージをいただきました



ちょうりいん  
調理員さんとメッセージをよみました。

みんなが「おいしい給食(きゅうしよく)」「いつもありがとう」「楽しみです」と書いてくれました。うれしかったです。

のこ すく 残り(のこ)少ない 3学期(がっき)の給食(きゅうしよく)もみんなに喜んで食(た)べてもらえて、元気(げんき)がでるような給食(きゅうしよく)づくりにがんばろうと話(はな)しました。

これからも、しっかり食(た)べて楽しい学校生活(がっこうせいかつ)を送(おく)ってください。

がつまつ けいじ  
※メッセージは 2月(がつ)末(まつ)までランチルームに掲示(けいじ)しています。