



きゅうしょくだより 2月



2月4日には立春を迎え、暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。体調をくずしやすく、感染症などにかかりやすい時期です。2月3日の節分には、「鬼は外、福は内！」と大きな声で豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。



たべっピーの 『本』 の世界へようこそ

こんにちは！ぼくは、御殿場市学校給食センターのマスコット
『たべっピー』です。よろしくね！

今年度の「たべっピー給食」は、『本の世界へようこそ』だよ！
本の中に実際に出てくる食べ物や本の内容をイメージした料理などのブックメニューを給食で提供するよ！さあ、みんなで物語の世界に行ってみよう！



今月紹介するのは・・【ジャックと豆の木】をイメージして

「魔法の豆サラダ」

です。

★ジャックと豆の木★



ジャックは、お母さんと貧しく暮らす男の子。ある日、飼っていたとても大切な牛を売るために、市場へ向かいいます。しかし、途中で牛と魔法の豆を交換してしまいます。その魔法の豆を育てて、木に登ってみると…雲の上で大冒険の始まりです。

★魔法の豆サラダ★



ジャックが牛と交換した魔法の豆をイメージして作るサラダです。

いつもの豆とは違って、魔法をかけています！どんな魔法かは食べてのお楽しみ♪

ふじっぴー給食のお知らせ



どんな給食なの?

静岡県の子供たちに静岡県でとれる食べ物の良さを知ってもらうために、静岡県でとれた食べ物をたくさん使った献立だよ。

テーマ食品は…

静岡県でよくとれる5つの食べ物!

「チンゲンサイ」「レタス」



「かつお」



「さば」



「お茶」



テーマ食品の主な産地

どの食材が
でてくるかな?



御殿場市のテーマは
「かつお」と
「チンゲンサイ」

他にも、御殿場市で
とれる食べ物も使っ
ているよ!



知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物



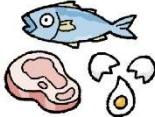
多く含む食品
米、パン、
めん、いも、
砂糖など

脂質



多く含む食品
油、バター、
マヨネーズ
など

たんぱく質



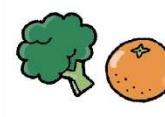
多く含む食品
魚、肉、卵、
豆・豆製品
など

無機質



多く含む食品
牛乳・乳製品、
小魚、海藻
など

ビタミン



多く含む食品
野菜、果物、
きのこなど

食品にはそれぞれ、含まれ
ている栄養素や体内での働
きが違うため、いろいろな
食品を組み合わせて食べる
ようにしましょう。

エネルギーになる



体をつくる



体の調子をととのえる

