



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♪



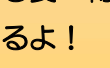
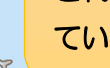
しょくひん
テーマ食品は…

「チンゲンサイ」 「レタス」



しょうひん おも さん ち
テーマ食品の主な産地

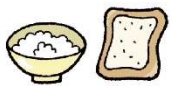
しよくざい
どの食材が
でてくるかな？



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！

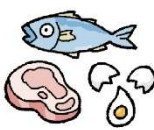
ビタミン



多く含む食品
米、パン、
めん、いも、
砂糖など



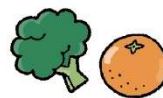
多く含む食品
油、バター、
マヨネーズ
など



多く含む食品
魚、肉、卵、
豆・豆製品
など



多く含む食品
牛乳・乳製品、
小魚、海藻
など



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。

体の調子をととのえる

