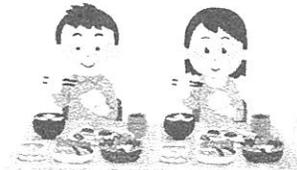


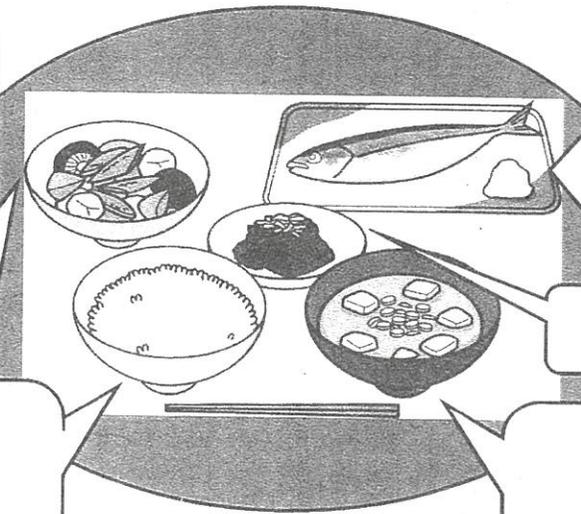


R8.2月  
みなまたしがっこうきゅうしょく  
水俣市学校給食センター  
ぶんせき もとひ ひらいし  
文責 本井・平石

にほんがたしよくせいかつ みなお  
**日本型食生活を見直そう!!**



やさしい かいそう  
**野菜・海藻・きのこ類などの副菜**  
ビタミン・ミネラル  
が豊富で、体の調子を整える。



にく さかな たまご だいず  
**肉・魚・卵・大豆製品などの主菜**  
たんぱく質が豊富で、体をつくるものになる。

ふくふくさい  
**副副菜**

はん  
**ご飯**

ねつ ちから  
熱や力のもとになる。

しるもの  
**汁物**

すいぶんほきゅう やくわり  
水分補給の役割もある。

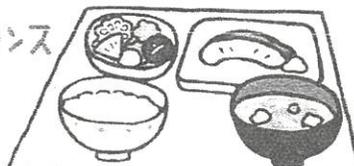
和食の  
ふとこ



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える  
栄養バランス



自然の美しさと季節の移ろいの表現



正月などの年中行事と密接な関わり



ねん こう ふく ねが せつ ぶん ぎょう じ  
**1年の幸福を願う「節分」の行事**

福は内、鬼は外!



「立春」前日を「節分」といい、「節分」の日には豆まきをする風習があります。豆まきには「大豆」を使うことが多く炒ったものを使います。『おには外、福は内』と言いながら、大豆をまきます。これは悪いことをもたらすとされる「おに」を追い払い、幸せの「福」を呼び込むためです。家族の健康や幸せへの願いが込められているのです。

福

おじ  
給食お兄ちゃんの

きゅうしょく しょうがい  
**給食センター紹介!!**

まだまだ寒い日が続きますが、みなさん給食をたくさん食べていますか？いきなりですが問題です！「まんぷく」「スマイル」「ハッピー」……これは

何のことでしょうか？……そうです。給食配送車の名前なのです。給食センターでは3台の配送車でみなまたし内の各小中学校に給食を届けています。調理員さんは料理のプロなら、運転手さんは運転のプロです。細い道もなんなく運転します。もちろん安全運転ですよ。みなさんも見かけることがあるかもしれません。その時は手でも振ってくれると嬉しいな。でも授業中は、授業に集中してくださいね。

24日は、おじちゃんの大好物、おすすめの献立の「水俣ちゃんぽん」があります。いっぱい食べて寒さを吹き飛ばそう!! それでは、また次回!

