

# 給食だより

H30. 1 No.2

みなまたしがっこうきゆうしゆく  
水俣市学校給食センター

ぶんせき やまだ まさひろ  
文賢 山田 真祥子



最近、急に寒くなったりぽかぽか陽気になったりと気温差が大きいですね。みなさん、風邪などひいていないでしょうか？朝・昼・夕としっかり食べて風邪に負けない体を作りましょう。

## 今月のふるさとくまさんデー

①1月19日(金): じゃこのさっぱりサラダ(水俣・芦北)

ちりめんじゃこ・・・ちりめんじゃこは、水俣市茂道のすぎもと水産の無添加

ちりめんじゃこを使っています。ちりめんじゃこは、かたくちいわしの赤ちゃんです。

水俣でとれた食材をしっかり味わって食べてくださいね。



★下田さん(水俣市長崎)【キャベツ・白菜・紅大根・かぼちゃ】

1月の水俣産!

ありがとうございました☆



★森下さん(水俣市湯出)

【にんじん】



★勝目さん(水俣市湯出)

【ゆず】



★池田さん(水俣市宝川内)

【大根】



しっかり食  
べるもん!



## 今月のリクエストメニュー

★ 1月16日(火) 湯出小学校

「旬(冬)の食材を使ったメニュー」

にんじんパン、冬野菜のシチュー、  
ほうれん草のソテー、トマトオムレツ

冬野菜は、体を温める働きがあります。寒さが厳しいこの時期は、冬が旬の野菜をとって体を温め、風邪などの予防をし元気に過ごしましょう。冬が旬の野菜は、大根・かぶ・ブロッコリー・白菜・ほうれん草などがあります。お鍋やシチューなどの料理に使うと体もぽかぽかになりますよ。ぜひ家庭でも取り入れてみてください。

## 頭寒足熱腹八分

「頭寒足熱腹八分」は昔から伝わる健康法です。

頭を冷やし、足を温め、満腹になるまで食べないで腹八分を守っていれば病気になることはないという教えです。

寒さが厳しいこの時期は風邪も流行ります。昔の教えに学び、健康に暮らしたいものですね。お風呂に入ってしっかり温まりバランスよく食べましょう。

