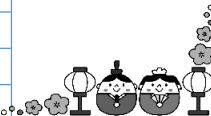


食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

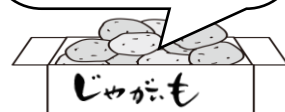


**こんだて**  
卒業や進級など節目を迎える時期となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？  
友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦勞したこと……。一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。

給食を通して、今年度も1年間、児童生徒のうれしい笑顔をたくさん見ることができました。「おいしかった！」「ペロリできたよ！」「豆にがて〜。」との声、そして空っぽになって教室から戻ってきた食缶を見ることが、調理員の大きな励みになりました。

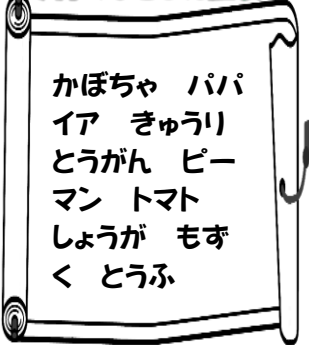
**あかきみどり**  
残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

姉妹都市鹿児島県大島郡和泊町より、パレイショ(じゃが芋)の提供が250kg届きました。3月7日(金)には、統一献立を実施、今帰仁小学校5年生と和泊町大城小学校の児童が給食時間にオンライン交流をします。



給食では、今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。

**今月のゆめじん産食材**



<p><b>こんだて</b> 3(月) 天底小1年 親子ふれあい給食 ミニひななれ ★花野菜サラダ 揚げパン、ABCスープ 中学3年リクエスト 第1位</p>	<p><b>こんだて</b> 4(火) 今中3年一部欠食 ★皮なしキッシュ 野菜のガーリックソテー ★キャロットピラフ</p>	<p><b>こんだて</b> 5(水) 今中3年一部欠食 ★もずくナムル 豆腐のチリソース 白ごま坦々うどん</p>	<p><b>こんだて</b> 6(木) 今帰仁産いちご ★人参シリシリ グルクンのシーワサソースかけ 桜ごはん、イナムドッチ 中学3年生 最後の給食 琉球漆器</p>	<p><b>こんだて</b> 7(金) ひじき和え じゃが芋のそぼろ煮 麦ごはん 馬鈴薯の無償提供(食材交流) 鹿児島県和泊町との共同献立</p>
<p><b>あかきみどり</b> きなこ とうりく ベーコン チーズ まめ きゅうに ゆうパン はったいこ こくとう さとう じゃがいも マカロニ あぶら さつまいも アーモンド たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー カリフラワー きピーマン</p>	<p><b>あかきみどり</b> えび たまご とうりゆう なまクリーム しらす チーズ きゅうに ゆう こめ むぎ あぶら マーガリン じゃがいも</p>	<p><b>あかきみどり</b> ぶたにく だいす みそ とうりゆう きゅうに ゆう とうふ もずく チキアギ うどん あぶら でんぶん こま さとう こまあぶら</p>	<p><b>あかきみどり</b> しらす ぶたにく かまぼこ グルクン たまご ツナ みそ きゅうに ゆう こめ むぎ でんぶん さとう あぶら こま からしな しいたけ こんにやく にんじん パパイア いちご</p>	<p><b>あかきみどり</b> とりく あつあげ こんにやく ひじき きゅうに ゆう こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら でんぶん はちみつ きくらげ しいたけ たまねぎ にんじん こんにやく いんげん きゅうり きゃべつ コーン くだもの</p>
<p><b>こんだて</b> 10(月) 今中3年欠食 コールスローサラダ スラピージョ コッペパン ポトフ スラピージョサンドを作る</p>	<p><b>こんだて</b> 11(火) 今中3年欠食 ★ナッツと小魚だよ コーンスープ ★あんかけチャーハン</p>	<p><b>こんだて</b> 12(水) 今中3年欠食 ★フルーツミックス 豚カツ 種実入りカレー 麦ごはん 退職の先生が好きな給食 カレーライス</p>	<p><b>こんだて</b> 13(木) 天小6年・今中3年欠食 シーワサシャベット (天小・今中) (今小・兼小) クープイリチー ちくわのオープン焼き 麦ごはん チムシンジ 退職の先生が好きな給食 チムシンジ</p>	<p><b>こんだて</b> 14(金) 今小6年・兼小6年 天底小・今中欠食 シーワサシャベット アジナゲット ミートソーススパゲティ 豆のカレー風味サラダ 退職の先生が好きな給食 豆入りサラダ</p>
<p><b>あかきみどり</b> ソーセージ ぶたにく だいす きゅうに ゆう パン じゃがいも あぶら ほんこ さとう マヨネーズ たいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー エノキ きゃべつ きゅうり コーン</p>	<p><b>あかきみどり</b> たまご すりみ ベーコン とうふ かんてん カエリ きゅうに ゆう こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら でんぶん アーモンド こま みずあめ なかねぎ とうかん にんじん たいこん にんにく めいしょうが たまねぎ コーン じゃがいも</p>	<p><b>あかきみどり</b> まめ ぶたにく きゅうに ゆう こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ばんこく くり さとう たまねぎ にんじん ピーマン エノキ りんご ブルーン パナパン インかんちも</p>	<p><b>あかきみどり</b> ぶたにく ぶたレバー ちくわ きゅうに ゆう スキムミルク けすりぶし こんぶ ツナ みそ あぶらあげ チーズ たいこん にんじん じゃがいも しいたけ ねぎ きりほし たいこん くだもの</p>	<p><b>あかきみどり</b> ぶたにく ぶたレバー だいす あじ まめ きゅうに ゆう パスタ あぶら さとう オリーブオイル エノキ たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン トマト たいこん きゅうり</p>

**あなたの給食の思い出は？**

みなさんからいただいたリクエスト給食のランキングを発表します！

今帰仁小学校	兼次小学校	天底小学校
1位・あげパン	1位・あげパン	1位・あげパン
2位・カレーライス	2位・カレーライス	2位・カレーライス
3位・タコライス	3位・ラーメン	3位・タコライス



今帰仁中学校	小中学校先生たち
1位・あげパン	1位・カレーライス
2位・タコライス	2位・イナムドッチ
3位・カレーライス	3位・中身汁



2月14日のバレンタインに、(資)共栄社より黒糖菓子[プエナステルテ]のプレゼントがあり、美味しくいただきました。ありがとうございました。



**春休み中の食生活について**

今月は、卒業式や終了式が終わると春休みに入ります。おうちでの食生活も、下記の点にできるだけ気をつけてすごしましょう。

- ① 3度の食事は、かならず食べましょう。
- ② 毎日、カルシウムの多い牛乳を飲みましょう。  
(※牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトなど乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚などで)
- ③ 不足しがちな色の濃い野菜を食べましょう。
- ④ いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。
- ⑤ ゆっくりと時間をかけて食べましょう。
- ⑥ 「腹、八分目」食べすぎに注意！
- ⑦ 塩分はひかえめに。

**卒業おめでとう**

中学3年生の皆さんは、学校の給食ともお別れですね。日々の給食からどのようなことを感じ、学びましたか？  
食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。「食べることは生きること」  
今後、皆さんが生きていく中でつまづいた時、食べ方を振り返ってみて下さい。食べ方を変えることで、より良く生きていけることができることもあります。  
バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

給食センターよりお祝いの気持ちを込め、中学3年生最後の給食は琉球漆器での提供となります。卒業おめでとうございます！

