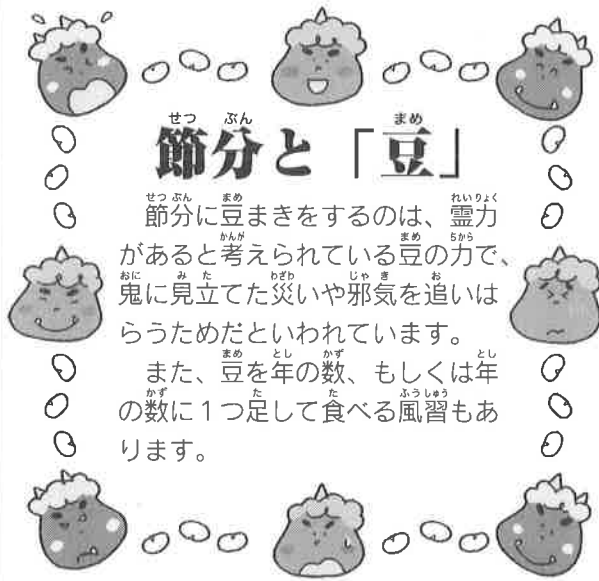
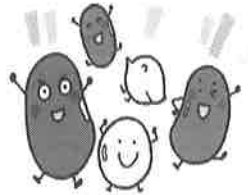




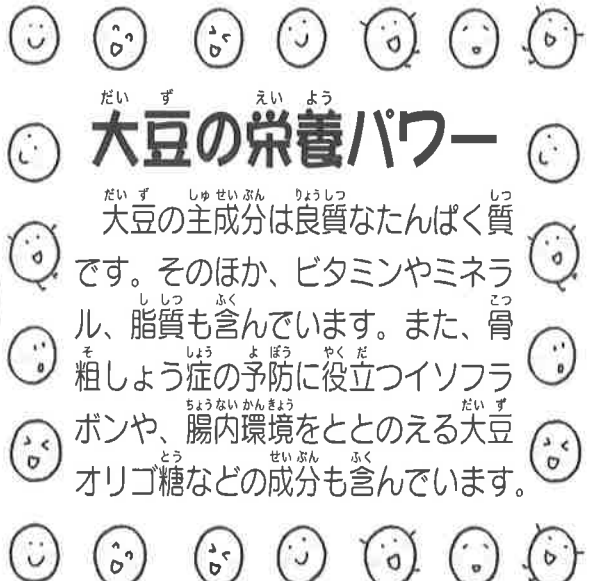
給食者人員数		給食者人員数		発行
南風原幼	168	南風原小	931	
津嘉山幼	208	津嘉山小	977	南風原町立学校給食 共同調理場
北丘幼	117	北丘小	980	
翔南幼	116	翔南小	572	電話 889-3691 FAX 889-0564
調理場	29	南風原中	912	
		南星中	671	
		合計	5681	

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

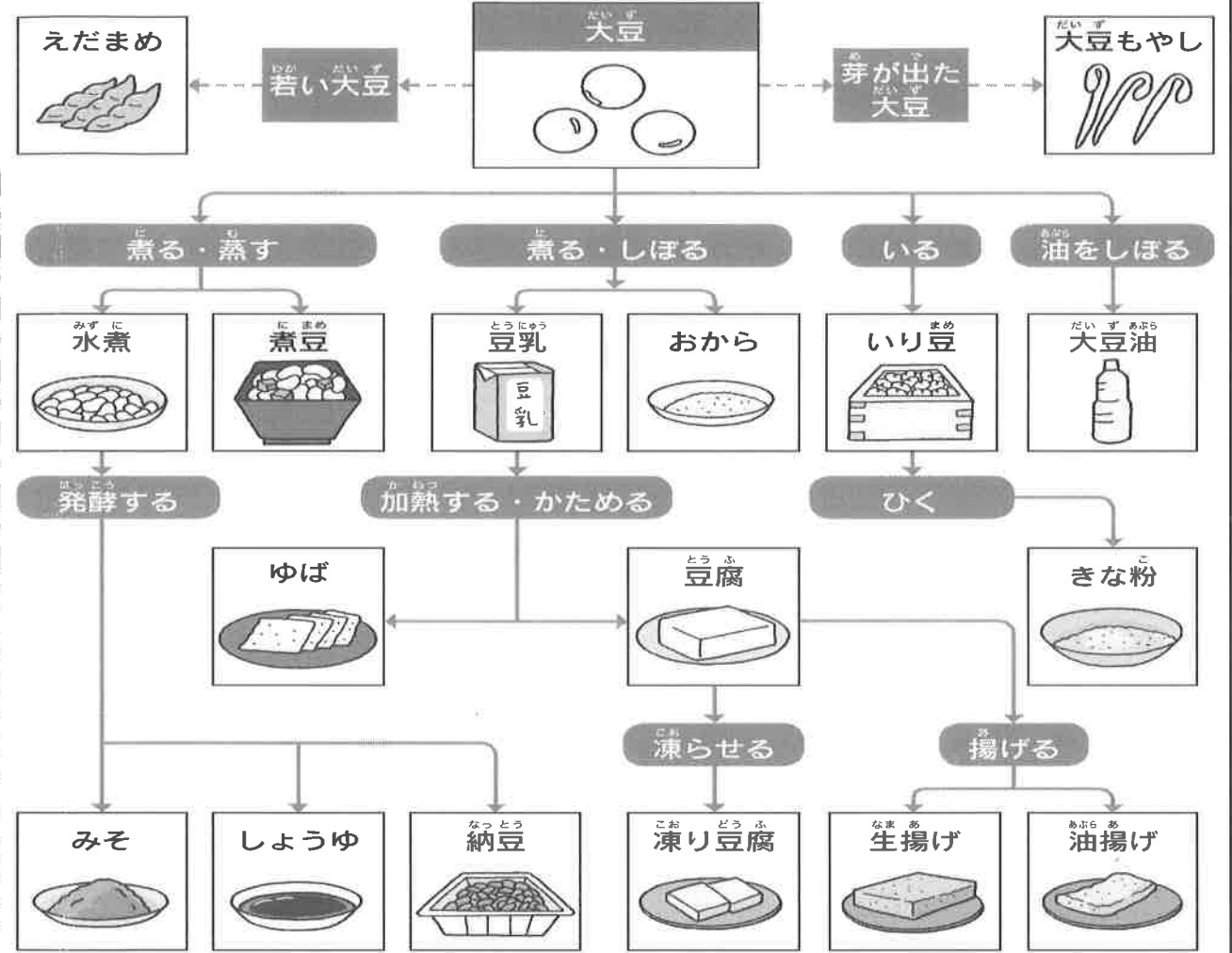


大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



牛乳ピック

牛乳のおいしさは、乳脂肪分のコク、なめらかさ、においの影響が強
く、無脂乳固形分に含まれる乳たん
ぱく質はコク、炭水化物の乳糖は甘
みに関連しているといわれていま
す。

無脂乳固形分 8.5%	たんぱく質 (3.3%)	炭水化物(乳糖) 4.5%	ミネラル(無機質)	ビタミン類
乳脂肪分 3.8%	脂質	固形分 12.3%	水分 87.7%	5大栄養素

今月(2月)の主な食材産地			
・牛乳	沖縄	・ほうれんそう	沖縄(糸満、豊見城)
・米	福岡	・こまつな	沖縄
・パン(小麦粉)	カナダ、アメリカ	・からしな	沖縄(糸満、豊見城)
・豚もも肉	メキシコ、カナダ、スペイン、アメリカ	・とうがん	沖縄
・豚ばら肉	スペイン	・もやし	沖縄
・豚ひき肉	メキシコ、カナダ、スペイン、アメリカ	・パセリ	福岡、大分、熊本
・鶏もも肉	沖縄	・レタス	沖縄
・鶏むね肉	沖縄	・えのき	長野
・鶏卵	沖縄	・しめじ	沖縄、長野
・にんじん	沖縄、九州	・ズッキーニ	沖縄
・たまねぎ	北海道	・はくさい	長野、鹿児島、長崎、熊本
・じゃがいも	長崎、北海道、九州		
・ピーマン	宮崎、大分、沖縄		
・だいこん	北海道、青森、鹿児島		
・にら	沖縄、宮崎、鹿児島		
・キャベツ	沖縄		

にがて 苦手なものでも、まずは一口♪