



嘉手納町立学校給食共同調理場  
電話:956-3106

2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上ではもう春です。節分でまく豆は大豆です。大豆には、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなど豊富に含まれています。またみそ、しょうゆ、豆腐や油揚げなどいろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食でもよく使用する食材です。ご家庭でも積極的に大豆や大豆製品を取り入れてみませんか？

## ★★今月の給食指導目標★★食事のマナーを見直そう

食事のマナーには、食べる姿勢・おはしやスプーンの持ち方、音を立てない等があげられますが、1番は一緒に食べる人の事を考えて、楽しく過ごせる工夫をすることです。給食時間やお家での食事も誰かと一緒に食べることが多いと思います。自分の食事の仕方は、一緒に食べている人がどう感じるかな？と毎日の食事を振り返ってみんなで楽しい食事時間が過ごせるようにしましょう。

## ★嘉手納中学校3年生 卒業までに食べたい リクエスト献立結果★

- 1位・・・揚げパン
- 2位・・・みそラーメン  
(ラーメン含む)
- 3位・・・タコライス
- 4位・・・ココアトースト

以上の結果になりました。リクエスト献立は、1月から3月までの給食の献立に可能なかぎり取り入れていきます。お楽しみに！

## ただしくはしをもつて 豆を食べよう!

チャレンジ!!

はしを正しく持って  
豆を1つぶずつ  
つまんで食べよう!

正しくもつと  
箸の口ばしのように  
はしの先がそろって、  
じょうずにつまめるよ。

えんぴつをもつように  
上のはしをもつ。



くすりゆびをまけて  
下のはしをのせる。

下のはしは  
おやゆびのねもとで  
はさみうごかさない。

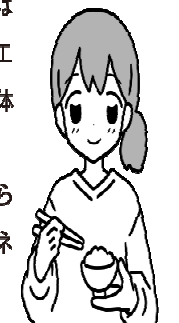
ただ も かた  
正しいはしの持ち方

## 食べて頑張れ! 受験生

いよいよ受験シーズン到来です。毎日頑張っているみなさんに、当日ベストな状態で自分の力がいかんなく発揮できるよう、食生活面からのアドバイスです。

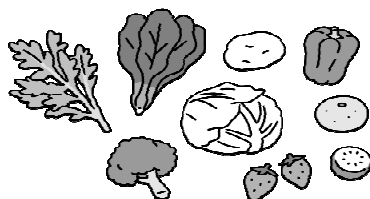
### 必食! 朝ごはん

脳の体重に占める割合は2%ほどですが、そのエネルギー消費量は体全体の2割近くに達します。脳が毎日しっかりはたらくよう、朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう。



### 食べて勝つ!

試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体は相当なストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は体がストレスと闘うために大切な栄養素。毎日、意識して野菜や果物を取り、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。



### 食事で朝型にリセット!

試験は朝から。追い込みで生活が夜型になっていませんか。早めに朝型に戻しましょう。夜食をどうしてもとりたいたときは、消化のよいものを選びます。早起きをして朝の光を浴び、朝昼夕の3食を規則正しくとると、朝型に早く戻せますよ。



### 励行! 手洗い

かぜなどの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入するケースが多く、外出後や食事前の手洗いは簡単で、とても有効な予防法です。せっけんを使って丁寧に洗ってください。



## ★時間栄養学で、合格ゲット!!

高校入試が行われる時間帯に体も頭もよく働くよう、リズムを作っておかなければなりません。そのためには『夜型』になっている人は『朝型』に切り替える必要があります。それには朝ごはんを定時にしっかり食べる事が重要です。食欲が無いから朝食を抜く人もいるかもしれませんが、朝食を単にエネルギーを補充するために摂っているものではありません。1日の活動の起点となる、脳への刺激のためでもあります。朝ごはんを味方につけて、受験を乗り切りましょう!!

