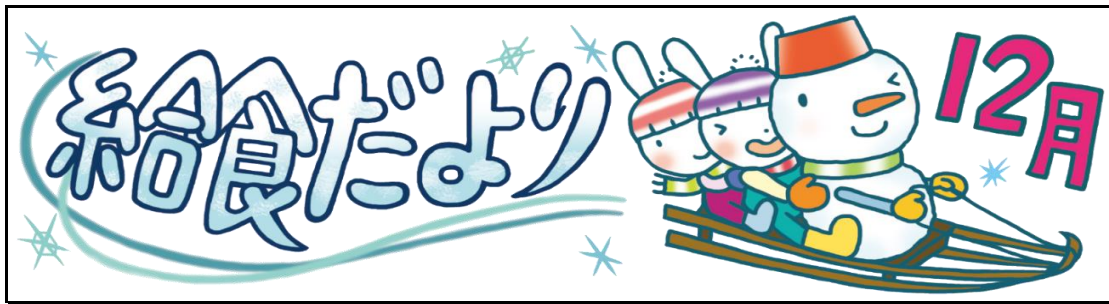




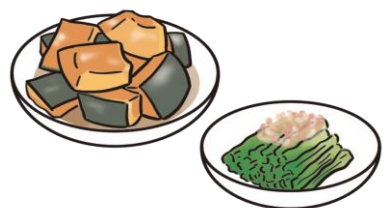
給食指導目標○
きれいに手を洗おう
○食に関する指導○
寒さに負けない食事をしよう
嘉手納町立学校共同調理場
☎ 956-3107

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行しています。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

免疫力を高めよう!

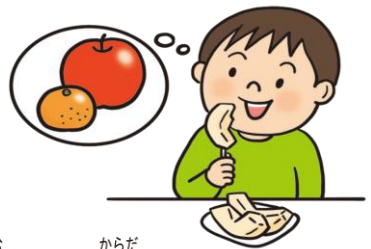
寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいなどで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝に果物を取り入れるのもおすすめです。

具たくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具たくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

2025年はかんしょ伝来420周年祭



さつまいもを沖縄に持って帰ってきた人はどんな人なんだろう...



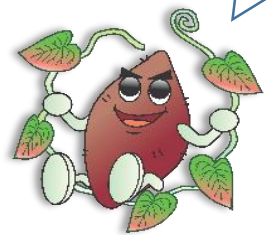
~2025年のかんしょ伝来420周年祭に向けて~

さつまいもは原産地である南米から世界各国に広まりました。1605年に中国からこれを琉球(当時の沖縄)に持ち帰った人物が野國總管だといわれています。

この時代、琉球は自然災害が頻繁に発生し、食糧不足が常に問題となっていました。さつまいもは短期間で収穫でき、貯蔵が可能で、土地を選ばずに育つことから、非常に有効な食料源となりました。



さつまいもが、野國總管によって沖縄に導入されたことにより、食料不足の問題が大幅に改善され、人々の生活基盤が強化されたんだ!



★今月のうちなーむん★

給食で使われる県産品を紹介します!! ~※天候等によって産地が変更になる場合もあります。

