



楽しく食べよう

- 小 協力して準備をしたり、会話を工夫したりして、楽しく食事ができる。
- 中 楽しい食事を通して、人間関係をより良くしようとする。

寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で免疫力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング



2月 わたしたちがつくりました！

おなまえ	つくっている たべもの	おなまえ	つくっている たべもの
豊田 安美	じゃがいも、長ねぎ、大根 キャベツ	渡部 さち子	長ねぎ
大野 貴裕	小松菜、チンゲン菜 パセリ	小倉 文男	かぶ
安見 和夫	大根、にんじん、さつまいも じゃがいも、ほうれん草	渡部 元衛	乾燥パセリ、干しきくらげ、干しいたけ ヤーゴン
渡部 孝子	たけのこ、大根	<p>★とうおん栄養レンジャーの体験日記★ 越智栄一さんの玉ねぎ畑で、玉ねぎの苗の植え付け体験を行いました。苗は専用の機械で植えますが、小さな苗を除きながら、テンボよく苗をカップに入れていく作業はとても大変でした。 改めて、農家の方々の苦勞を感じました。「働く人々、自然の恵みに感謝！！」していただけかおければと痛感しました。</p> <p>越智栄一さん</p>	
仙波 昭子	じゃがいも		
池川 良嗣	大根、白菜		

ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん栄養レンジャーが給食センター
の取組について調査してきました！

ぎゅうしょく し た
給食を知ろう！おいしく食べよう！

みなさん、ぜひ
見に来てくだ
さいね☆

ぎゅうしょくセンターの
給食センターの
取組を大公開！！

てん かいさい ロビー展を開催します！

かいさいにちじ がつ にち か
【開催日時】3月1日（火）～3月25日（金）の開庁時

ばしょ とうおんしやくしん かい
【場所】東温市役所 1階ロビー

とうおんし がっこうぎゅうしょく
東温市学校給食センターのロビー展が今年度も開催されます。これまで
の地産地消だよりや、給食センターの取組などを紹介予定です。また、学校
給食で使用している食材紹介（サンプル配布）もします。

今年度も、今まで以上にパワーアップしたロビー展にしたいと思っておりますので、ぜひお越しください！

サンプル配布日につ
いては、ホームページ等
でお知らせします。



ぎゅうしょくしょくざい しょうかい
給食食材の紹介



ちさんちしょうつうしん
地産地消通信

これまでに発行した地産地消だよりを掲
示しています。実際に農家さんへ取材をして
作成しています。地産地消の取組について、よ
り身近に感じてもらえると思います。

まいつきぎゅうしょく とうじょう ぜんこく
毎月給食で登場している全国の
郷土料理マップもあります。あと少しで
全国制覇です！！



ぜんこく あじ
全国の味めぐり



どろじょう ハッピーシューマイが登場するよ！

こんねん ちゅうがっこう
～今年度は中学校です！～

☆問題です☆

ハッピーシューマイのかわい
いピンク色は、どのようにして色
をつけているのでしょうか？



☆答え☆

ピンク色は、**紅くるり大根**の色です！
紅くるり大根をすりおろして絞り、絞った
汁にもち米を漬け込み、色をつけています。



～紅くるり大根について～



へに くるり だいこん こいぶりの だいこん で、かわから なか
まで鮮やかな紅色をしています。生でもおい
しく食べることができ、サラダや和え物にす
ると、見た自もとてもきれいになります。

旬は12月から3月で、この時期の給食では、ハッピーシュ
ウマイだけでなく和え物にも使っています。給食センターで
は、農家の豊田安美さんが丹精込めて育ててくれた紅くるり大根
を使っています。



とよたやすみ
豊田安美さん



へに くるり だいこん ぼたけ
紅くるり大根の畑