



# 2月食育だより

令和8年  
2月号

うるま市立学校給食センター 第二調理場

☎973-1112 FAX973-1303

## 手指を使い、五感を育てる「皮むき」!

### 旬のかんきつ、食べていますか?

これから春にかけて、「いよかん」「ぼんかん」「デコポン」「せとか」「きよみ」「はっさく」といったかんきつ類が、1/2サイズや1/4サイズにカットされて給食に登場します。すると、どうでしょう。包丁で切った面だけをかじって、中の房はそのまま、皮をむかずにがぶりとかじりついて汁だけ吸うなど、何とも残念な食べ方をして給食室に戻す姿が見受けられます。「先生、皮をむいて～」と、担任に声をかけてくる子も少なくないそうです。ご自宅ではいかがですか?

みかんなどのかんきつ類は、持ち運びが便利で、皮をむいてすぐ食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやすクエン酸なども豊富で、スポーツ時の補食にもぴったり。体の抵抗力も高めてくれるので、かぜ予防のおやつにしてもよいでしょう。すじにビタミンC、房には食物繊維が豊富です。ですので、できれば房ごと食べるのがおすすめ。さわやかな香り、元気の出る色合いを五感を使ってフルに楽しみましょう。



給食では、  
セルフ恵方巻と節分豆がですよ。  
体の鬼を追い払おう!



## かぜ予防をしっかりと!



 <b>イワシ</b> イワシを焼くにおいて鬼を追い払います	 <b>大豆</b> 豆をまいて鬼を払い、年齢のかずだけ豆を食べて幸	 <b>恵方巻き</b> その年の縁起の良い方向を向いて食べるという風習で、関西地方の一部地域の風習です。
 <b>そば</b> 年越しそばのように新年へ願いをこめて	 <b>こんにゃく</b> 体の中にたまった砂(不要なもの)出すために、こんにゃく料理を食べる地域もあります	

### \*うるま市生涯学習フェスティバル\*

日付: 令和8年2月7日(土)、8日(日)

会場: 生涯学習文化振興センターゆらてく

《 学校給食センターの展示内容 》

- ・給食ポスター・標語の展示
- ・学校給食の歴史
- ・各給食センターの給食写真展示
- ・給食の試食(各日250食限定)
- ・地産地消の紹介(野菜生産者及び、ぬちまーす・龍華)



### ☆6年生リクエスト給食☆

6年生にリクエスト給食のアンケートを実施しました! 6年間食べてきた給食は思い出がいっぱいだと思います。その中で、どんな給食をリクエストしてくれるか、給食センターの栄養士と調理員はワクワク・ドキドキ♡していました。

それでは、結果発表いたします。

**1位 あげパン**

2位 カレー

3位 ラーメン

でした! 以下は詳細献立をみてね♡