

2月



給食者人員数	給食者人員数	発行
南風原幼 146	南風原小 898	南風原町立学校給食
津嘉山幼 221	津嘉山小 1055	共同調理場
北丘幼 129	北丘小 966	電話 889-3691
翔南幼 85	翔南小 588	FA X 889-0564
調理場 37	南風原中 918	
	南星中 735	
	合計 5778	

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗いうがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

手洗いうがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



おすすめ食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
 キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

今月(2月)の主な食材産地

※食材の出荷状況・天候等により変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

牛乳	沖縄 熊本	なす	南風原
米	福岡	キャベツ	南風原
パン(小麦粉)	カナダ アメリカ	ピーマン	南風原
豚肉	沖縄 国産 スペイン ブラジル カナダ チリ	こまつな	沖縄
牛肉	ウルグアイ オーストラリア	じゃがいも	沖縄 九州
鶏肉	沖縄	セロリ	沖縄 九州

2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー(省エネ)」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

買い物

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域で

とれたものを選ぶ。

すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

保存

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。から冷蔵庫に入れる。

整頓!

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

調理

炊飯器は、保温時間を短くする。

電子レンジ

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

鍋

ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。

片付け

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。