

2025年



2月給食だより

～フィリソシンカ～

北谷町立学校給食センター
〒904-0103

北谷町字桑江566番地1

TEL 936-3269

FAX 936-6896

学校栄養職員 伊佐 祐希

冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



なつ にゅうし ぼうぶん すく
夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味

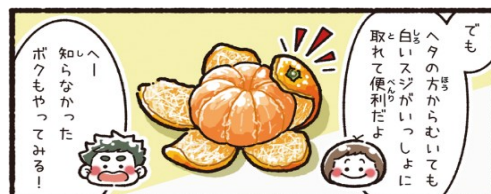
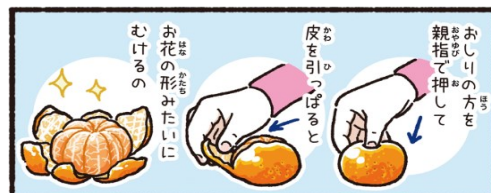


あき はるさき
秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

☆給食目標☆
マナーを考えて
食事をしよう

☆栄養目標☆
健康について
考えて食べよう

みかんのむき方

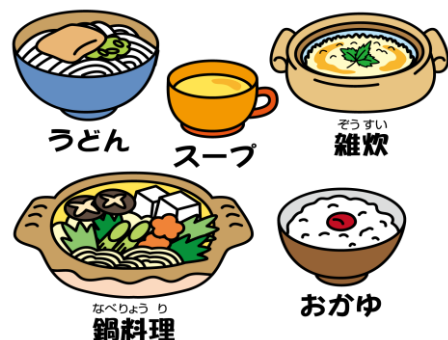


みかんのおいしい季節です。
いろいろなむき方を試してみましょう。

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。吐き気があって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と行うことが重要です。



手作りうじら豆腐

1/27(月)沖縄の郷土料理うじら豆腐を真心こめて手作りしました。生地を作って一人分ずつ計量・成形し、油で揚げて完成♪少し不揃いな仕上がりが普段できない手作り感を堂々と演出してくれていました(*^_^*)
人手も多く時間がかかりますが、その分愛情たっぷりでおいしく出来上がりました♡

