

2月 食のおたより

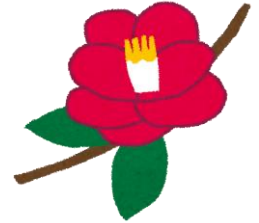


令和5年1月30日

福岡県立築城特別支援学校

暦の上では、節分が過ぎると春になりますが、1年のうちで寒い時期を迎えます。寒いときこそ、朝ご飯をしっかり食べ、体温を上げて元気に登校しましょう。

さて、2月の給食目標は、「好き嫌いをなくそう」です。児童生徒が苦手にすることが多い「豆や豆製品」を使った献立を取り入れています。この機会に、いろいろな種類の豆や豆製品の良さを知って、積極的に食事に取り入れましょう。



* 豆の栄養素に注目！ *

豆は、皆さんの筋肉などの体をつくる「たんぱく質」や体を動かすエネルギーとなる「炭水化物」、体の調子を整える「ビタミン、ミネラル」を豊富に含む栄養満点の食べ物です。



特に、いんげん豆、花豆、ひよこ豆、レンズ豆は、たんぱく質を約20%と豊富に含む一方、脂質は約2%とほとんど含んでおらず、健康維持やダイエットに最適な「低脂肪・高たんぱく」食品として、給食にも使われています。

* 2月3日は節分です *

節分とは、立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、門の入口や軒下に飾り、いやな臭いで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。

* 豆を食べて健康を願いましょう *

節分には、豆を年の数だけ、または年の数に1つ足した数を食べます。

そうすることで豆の生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。



がっ きゅうしょく
~2月の給食~

かくがくぶそつぎょうがくねん きゅうしょく どうじょう
*各学部卒業学年の「リクエスト給食」が登場します♪

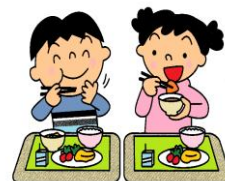
がつついたち こうとうぶ ねんせい がつようか ちゅうがくぶ ねんせい しょうがくぶ ねんせい
3月1日に高等部3年生、3月8日に中学部3年生、小学部6年生が

そつぎょう わか
卒業を迎えます。そこで、リクエスト献立を書いてもらいました。



ランキング	主食	主菜	汁物
1位	キムチごはん 白ごはん	トンカツ (ソースカツ含む)	みそ汁
2位	むぎ 麦ごはん	ハンバーグ	ぶたじる 豚汁
3位	カレーライス	はるまき 春巻 ささみチーズカツ	

たくさんのリクエスト献立を考慮してくれました。特に主菜はとて多くのリクエストがありました。1位から3位以外にも卒業学年のみなさんが考えた献立がたくさん入っています。



とく こうとうぶ ねんせい がっこうせいかつさいご きゅうしょく たの
特に高等部3年生は、学校生活最後の給食を楽しんで食べてもらいたいと思います。

みっか きん は、せつぶん せつぶんまめ
*3日(金)は、節分です。節分豆がでます。

いち げつ は、こうとうぶ ねんせい そつぎょう いわい こんだて
*27日(月)は、高等部3年生の卒業祝い献立です。

にほん いわい りょうり せきはん こうはく
日本のお祝い料理である「赤飯」「紅白なます」がでます。



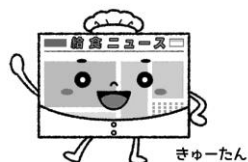
ことわざクイズ

の頭も信心から

どんなにつまらないものでも、信じることで
尊くありがたいものになるということ。

に当てはまるのは次のうちどれ？

- ① 鱈(たら)
- ② 鰯(いわし)
- ③ 鮪(まぐろ)



けんこう からだ しよく せい かつ
健康な体をつくるための 食生活チェック

- 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- 栄養バランスよく食べている
- 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- よくかんで食べている

けんこう からだ しよく せい かつ
健康な体をつくるために、食生活をふり返ってみ
ましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されや
すいので、ご家庭でチェックをしてみてください。