

2月 食のおたより

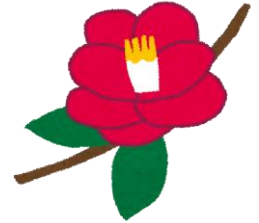


令和5年1月26日

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。



がつ きゅうしよく
～2月の給食～

かくがくぶそつぎょうがくねん きゅうしよく 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♪

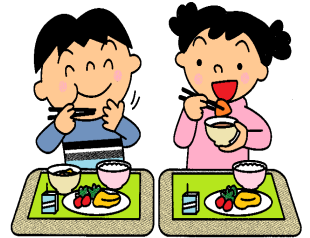


がつついち こうとうぶ ねんせい がつようか ちゅうがくぶ ねんせい しょうがくぶ ねんせい
3月1日に高等部3年生、3月8日に中学部3年生、小学部6年生が

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・副 菜	汁 物
1位	キムチごはん	春巻	みそ汁
2位	白ごはん	キャロットサラダ	豚汁
3位	カレーライス	トンカツ	コーン入り卵スープ

こんだて とく しゅさい おお
たくさんのリクエスト献立を考えてくれました。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。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。



ついち もく せつぶん きょうじしよく せつぶんまめ
*1日(木)は、節分の行事食です。節分豆がでます。

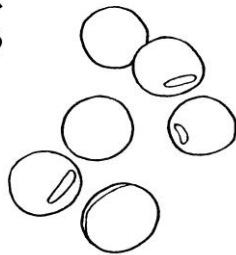
にち すい こうとうぶ ねんせい そつぎょう おいわい こんだて
*28日(水)は、高等部3年生の卒業お祝い献立です。

にほん いわ 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。

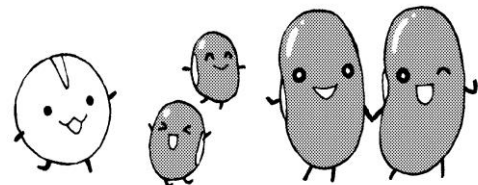


クイズ 大豆の仲間は
どれかな？

- ①グリーンピース
- ②さやえんどう
- ③えだまめ



しょく もつ せん い ほう ぶ まめ
食物繊維が豊富な豆



だいず あずき まめるい
大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、
しょくもつせんい おお ふく しよくひん
食物繊維が多く含まれている食品です。食
もつせんい べんび よぼう とう きゅうしゅう
物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を
おく
遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、
せつぎよくてき た
積極的に食べましょう。

えだまめ
大豆の仲間を
選んでください。
大豆の仲間を
選んでください。
えだまめ