

きゅうしょく

# 給食だより



れいわ 5年度

がつごう  
2月号

あいちけんりつ たいくべつしえんがっこう  
愛知県立ひいらぎ特別支援学校



がつ にち りっしゅん  
2月4日は立春です



まいにち さむ ひ つづ ごとに うえ はる かぜ や  
毎日、寒い日が続きますが、暦の上ではもう春です。風邪や  
かんせんしょう などに かかからないよう、すいみん じゅうぶん 栄養  
感染症などにかからないよう、睡眠を十分にとり、バランス  
のよい しょくじ たべ げんき ふゆ の 乗り切りましょう。



## こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

しょくじ とお こころ けんこう かんが  
食事を通して、心の健康について考えよう

しょくじ たの きもち よく たべる こと で、からだ だけでなく こころ にも 栄養 を 与えて くれま  
す。みなさんは 食事 の マナー を しっかり 守って 食事 できて いますか。

しょっき ただ なら  
食器を正しく並べる



す きらい しないで たべる  
好き嫌いしないで食べる



よくかんで たべる  
よくかんで食べる



かんしゃ きもち を こめて  
感謝の気持ちを込めて  
しょくじ  
食事のあいさつをする



くち と 閉じて たべる  
口を閉じて食べる



しょくじ マナー を 守って  
みんなで たの 楽しく たべよう





こんげつ しょうかい  
**今月のメニュー紹介コーナー**



せつぶんこんだて  
**◎節分献立**

じっしび がつ にち きん  
**【実施日】2月2日(金)**

こんだてめい ぎゅうにゅう しょうが に  
**【献立名】ごはん、牛乳、いわしの生姜煮、**

な はな からし あ どうふ こまつ な じる どうにゅう  
**菜の花の辛子和え、豆腐と小松菜のすまし汁、豆乳プリン**

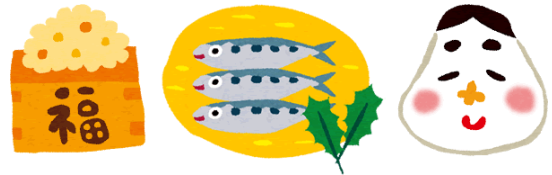


がっ にち せつぶん  
**2月3日は「節分」**

せつぶん きせつ わ いみ りっしゅん りっか りっしゅう りっとう ぜんじつ  
 節分は「季節を分ける」ことを意味し、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、  
 げんざい りっしゅん ぜんじつ のこ ひ まめ  
 現在は立春の前日だけが残っています。この日には、豆まきをしたり、いわしを食  
 べたりする風習があります。昔は病気や災

がい おに はこ しん おに  
 害は鬼が運んでくると信じており、「鬼は  
 そと」のかけ声で豆をまくことで鬼を追い払

い、家族の健康や幸福を願ったそうです。



きゅうしょく せつぶん こんだて しょうが に どうにゅう はる  
 給食では、節分の献立として、「いわしの生姜煮」、「豆乳プリン」、そして春を  
 かん 感じる「菜の花の辛子和え」が出ます。

だいず えいよう  
**大豆の栄養パワー**

だいず は、たんぱく 質が多く含まれており、主に体をつくる赤色の食べ物です。大  
 豆は豆の仲間ですが、肉や魚と同じようにたんぱく質が多く含まれているので、  
 「畑の肉」と呼ばれています。骨や歯を強くするカルシウム、血液のもとになる鉄  
 分なども多く含んでいます。

にほんじん ふる だいず た だいず つく しょくざい おな  
 日本人は、古くから大豆を食べてきました。大豆から作られた食材も同じように  
 えいよう ほうふ た  
 栄養が豊富なので、食べるようにしたいですね。

だいず しょくひん  
**大豆からできる食品**

