

きゅうしょく

給食だより



れいわ ねんど
令和6年度

がつごう
2月号

あいち けんりつ とくべつ しえんがっこう
愛知県立ひいらぎ特別支援学校

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

きょうしょく
共食ではぐくむ、心の豊かさ

しんしん けんこう まいにち い い く
心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすために
は、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現
だい は、ライフスタイルの多様化により、家族や仲間と一
しょくしょくたか かこ きょうしょく きかい へ
緒に食卓を囲む「共食」の機会が減っているといわれ
ますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生
かつ かんけい 活に関係していることがわかってきました。子どものこ
ろから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、
ゆた にんげんせい はぐく
豊かな人間性を育てていくことにつながります。



きょうしょく こう か
共食の効果

きょうしょく
共食をするとどんないいことがあるの？

じぶん けんこう
自分が健康だと
かん
感じている

- ☆健康に関する自己評価が高い。
- ☆心の健康状態がよい。

けんこう しょくせいかつ
健康な食生活

- ☆野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い。
- ☆主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている。

きそくただい しょくせいかつ
規則正しい食生活

- ☆食事や間食の時間が規則正しい。
- ☆朝食欠食が少ない。

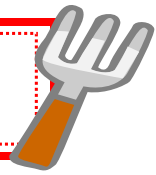
せいかつ
生活リズム

- ☆起床時間や就寝時間が早い。
- ☆睡眠時間が長い。





こんげつ ぎょうじ こんだてしょうかい 今月の行事・献立紹介コーナー



ことし せつぶん がつ にち にち 今年の節分は2月2日（日）です

せつぶん
節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、
きせつ
季節のかわり目をさしていました。それが次第に、立春の前の
ひ
日だけをいうようになりました。節分には、「鬼は外」「福は内」
のかけ声で豆をまいて、鬼を追い払い、一年の家族の健康や
こうふく ねが
幸福を願います。



なぜ豆をまくことになったの？



せつぶん やくばら じゃ きばら むびょうそくさい ねが
節分は、厄払いや邪気払い、無病息災を願う
ぎょうじ
行事です。豆をまくようになったのは、室町時代
とされています。豆＝魔目（鬼の目）を滅ぼすと
いうことに由来されているそうです。季節の変わ
り目に鬼がやってきて、わざわ えきびょう
災いや疫病をもたらすと
かんが いえ おに お だ
考えられていました。家からこの鬼を追い出して

ふく まね い ふうしゅう まめ
福を招き入れるための風習が豆まきです。

まめ ひと としおとこ とし おな え
豆をまく人は、もともとは年男（その年と同じ千
と う ひと
支に生まれた人）、または家長が大豆をまいてい
ましたが、家族みんなで楽しく豆をまく、楽しい行
じ つづ
事として続いています。



こんげつ きゅうしよく だいず つか こんだて どうじょう
今月の給食は、大豆を使った献立がたくさん登場します！

がつ にち げつ 2月 3日（月）	だいず 大豆ひじきごはん
	こ ふんわりきな粉ムース
がつ にち げつ 2月10日（月）	い ごじる かぼちゃ入り呉汁
がつ にち もく 2月20日（木）	あい ち だいず い 愛知の大豆ミート入りジャージャーめん
がつ にち もく 2月27日（木）	だいず ナスと大豆のキーマカレー