

きゅうしょく

給食だより



れいわ ねんど
令和7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

2月は節分、そして立春と春を迎える行事がありますが、気温をみると1年で最も寒さの厳しい時期です。心も体も元気に過ごすためには、毎日の食事がとても大切です。



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 からだ けんこう
食事が、体の健康だけではなく、
こころ けんこう えいきょう し
心の健康にも影響することを知っていますか？

- ☐ なんとなくだるい、気分が落ち込みがち
- ☐ すぐにイライラしてしまう
- ☐ 集中力が続かない
- ☐ いつもあまり体調がよくない



このような症状は、適切な栄養摂取で改善することがあります。体も心も元気になるために、食事を作ったり、選んだりするときは、主食、主菜、副菜を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。

さらに、野菜たっぷりの汁物や牛乳、ヨーグルト、フルーツなどのデザートをつけるとさらにバランスが良くなります。

ふくさい 副菜

やさい いも かいそう
野菜・芋・海藻・
きのこで作る
小さいおかず

しゅしょく 主食

ごはん・パン・
めんなど



しゅさい 主菜

にく さかな たまご だいず
肉・魚・卵・大豆
・大豆製品で作る
おお
大きなおかず

しるもの 汁物

やさい ちゅうしん
野菜を中心にし
た汁物



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

せつぶんこんだて ◎節分献立

じっしび がつ にち か
【実施日】2月3日(火)

こんだてめい
【献立名】ごはん、いわしハンバーグのきのこソース、
キャベツのこんぶあえ、呉汁



「**節分**」は、季節の変わる日のことです。立春・立夏・立秋・立冬がそれぞれの季節の始まりとされているので、その前日を「**節分**」といいます。昔は「1年の始まりは立春から」と考えられていたため、節分といえば、**春の節分**を指すようになりました。

季節の変わり目には、鬼がやってきて災いや疫病をもたらすと考えられていました。家からこの鬼を追い出して福を招き入れるための風習が**豆まき**です。



にほん しょくせいかつ ささ だいず 日本の食生活を支えている大豆

大豆は、煮たり、炒ったりして食べるだけではなく、豆腐、納豆、豆乳、きな粉、みそ、しょうゆなどの様々な食品や調味料に加工され、昔から食べられてきた食材です。最近では、肉のかわりになる大豆ミートも人気で、ハンバーグなどの料理にも使われます。



大豆は、たんぱく質が豊富で、「**畑の肉**」とも呼ばれています。他にも、脂質、カルシウムや鉄などの無機質、ビタミンB群などの栄養素が含まれています。大豆は節分の豆まきなどの伝統行事にも登場し、生活に深くかかわる、身近で大切な食材です。