


# 給食だより 2月

筑波大学附属視覚特別支援学校

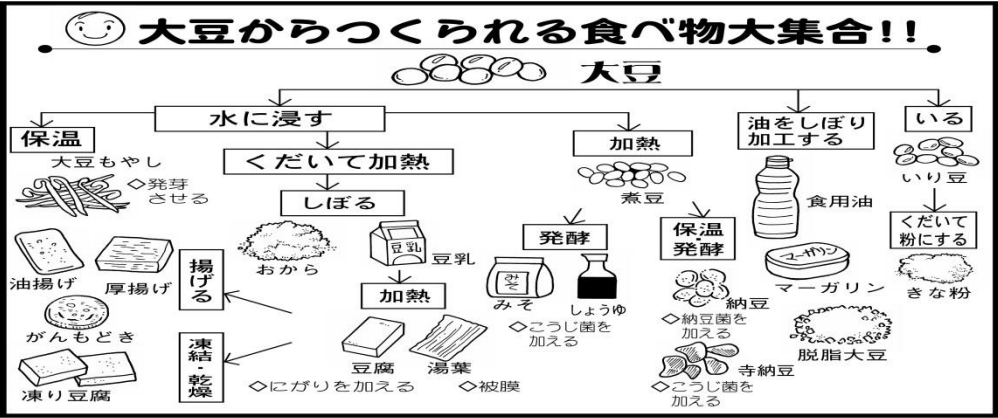
節分が近づいてきました。節分は、立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。しかし、雪が降るような寒い日が続いています。かぜやインフルエンザにかからないように、しっかりと食事を摂り、十分な睡眠を心掛けましょう。

大豆は、たんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含まれていることから、畑の肉とも言われています。大豆を使った製品の中には、大豆の栄養成分を消化・九州しやすくするためのものや、加工されることで新たな栄養成分などが加わったり、アップしたりするものもあります。大豆からできているもので、納豆が有名ですが、ほかにもたくさんの食品、調味料などに变身しています。給食にもたくさん出でてきますよ。探してみましょう！

## 節分 豆知識



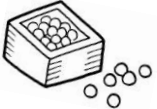
節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気にかからないともわれています。



初めまして。高瀬先生の産休の代替でお世話になる、栄養教諭の『山田千尋(やまだちひろ)』と申します。私は、給食を作ることも、食べることも大好きです。本校の子どもたちが、食に対する興味関心が高いことが、この数週間わかりました。この気持ちを、日ごろの給食でもっと引き出せるよう精一杯頑張ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

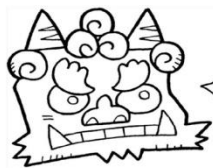


## 2月の献立



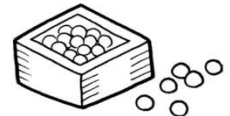
※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	月	ご飯 鶏のオイスター照り焼き 小松菜のナムル みそ汁 豆乳抹茶プリン	16	火	ご飯 切身魚のチリソース 切干大根と小松菜のナムル みそ汁 タピオカ入りココナッツミルク
2	火	ご飯 肉野菜炒め 水菜と舞茸のおろし和え かき玉汁 ミルクティープリン	17	水	ご飯 手作り薩摩揚げ ポテトサラダ みそ汁 ヨーグルトゼリー
3	水	恵方巻 けんちんうどん 丸干しうめの鰯 カップヨーグルト 福豆	18	木	あんかけ醤油ラーメン 鶏のスパイス煮 牛乳 大学芋
4	木	ご飯 蓮根バーグ 野菜とじゃこのおかか和え ワントンスープ プラマンジェ黄桃ソース	19	金	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 青菜の胡麻和え 野菜スープ バナナババロア
5	金	ご飯 鯖の塩焼き 小松菜のガーリック炒め みそ汁 バニラミルクプリン	22	月	ひじきご飯 シイラの竜田揚げ 小松菜とコーンのサラダ 豚汁 みるく寒いちごソース
8	月	鶏肉のガバオ炒めご飯 菜果サラダ 野菜スープ ブルーベリーヨーグルト	23	火	ご飯 鶏とじゃが芋の甘辛 大根とキャベツのゆかり和え みそ汁 フルーツミルクゼリー
9	火	ご飯 鶏ささみのフリッター シーザーサラダ コーンチャウダー りんご	24	水	ご飯 鮭の西京焼き パリパリサラダ かき玉汁 さっぱり杏仁豆腐
10	水	ご飯 フリ大根 青菜とじゃこのサラダ みそ汁 カラメルミルクプリン	25	木	ご飯 四川豆腐 ほうれん草の磯辺和え 野菜スープ アセロラゼリー
12	金	ご飯 青椒肉絲 ミモザサラダ みそ汁 チョコプリン	26	金	ご飯 とんかつ もやしと胡瓜の中華和え みそ汁 ヨーグルトゼリー
15	月	ポークカレーライス 10品目サラダ 瓶牛乳 ミックスゼリー	29	月	スパゲティナポリタン コールスローサラダ 牛乳 揚げパン



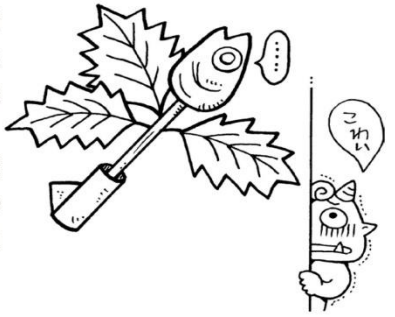
節

分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



節分

豆知識

節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気にかからないともいわれています。

