

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。



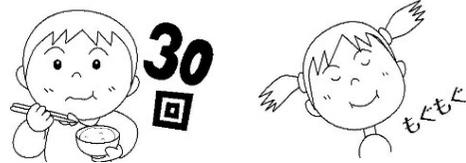
# 給食だより 2月



筑波大学附属視覚特別支援学校

節分を過ぎると3日は立春で、暦の上ではもう春です。少しずつですが、昼間の長さも伸び、食堂に入る日の光や校内で咲く可愛い紅梅に春の気配が感じられます。しかし、まだまだウイルスの大好きな乾燥した寒い日が続きます。油断せずに引き続き規則正しい生活と、うがい・手洗いを徹底して、元気に楽しく過ごしましょう！

## よくかんで食べる習慣をつけましょう



一回の食事で何回ぐらいかんで食べていますか？  
かむことには、食べ物を細かくして飲み込みやすくすることの他にもたくさんのよい効果があります。給食での幼児児童生徒の食べ方を見ていると、ひとくち3回程度しかかまらずに飲み込んでいたり、口に食べ物が入った状態でお茶を飲み流し込んだりしている様子が見られます。最初の数口だけでも「30回かむこと」を目標にかむことを意識して食べる、口にもものが入っている状態で飲み物を飲まないことなどに気を付けるだけでもよくかんで食べる習慣が身に付きます。ご家庭でもお声掛けをお願い致します。

### かむことの効果

#### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### ◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

### よくかまない やめよう！ 食べ方

#### 流し食べ



飲み物で流し込みながら食べています。

#### 早食い



数回しかかまなくて飲み込んでいます。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	月	ご飯 和風ポークステーキ にんじんサラダ みそ汁(切り干し大根・なめこ) みかん	15	月	ご飯 鯉の南蛮漬け じゃが芋とツナのサラダ みそ汁(茄子・油揚げ) ブラマンジェキウイソース
2	火	恵方巻 鯛のつみれ入りけんちんうどん 野菜とじゃこのおかか和え ジョア(プレーン) 福豆	16	火	ミートドリア 茹で卵 グリーンサラダ 野菜スープ ジョア(いちご)
3	水	ご飯 鶏のオイスターソース照り焼き ほうれん草のナムル みそ汁(豆腐・わかめ) ブラマンジェいちごソース	17	水	ご飯 四川豆腐 マセドアンサラダ わかめスープ 牛乳 / みかん
4	木	ご飯 鯖の味噌煮 蓮根と小松菜のガーリック炒め かき玉汁 バニラミルクプリン	18	木	ご飯 鱈のたらマヨ焼き 千切野菜の胡麻味噌和え みそ汁(大根・えのき) ミックスフルーツプリン
5	金	パン 鶏ささみとブロッコリーのフリッター シーザーサラダ コーンチャウダー カップヨーグルト(ブルーベリー)	19	金	ご飯 鶏のから揚げ パンプキンサラダ みそ汁(もやし・わかめ) みるく寒いちごソース
8	月	ご飯 白身魚のチリソース 春雨サラダ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) カスタードプディング	22	月	ご飯 鯉フライ 大根と梅のさっぱり和え みそ汁(白菜・しめじ) カラメルプリン
9	火	ガバオ炒めご飯 ポテトサラダ にら玉スープ タピオカ入りココナッツミルク	24	水	鶏肉とほうれん草の クリームスパゲッティ コールスローサラダ 野菜スープ 揚げパン(ココア)
10	水	ご飯 鶏肉のレモン蒸し パリパリサラダ みそ汁(小松菜・卵) 牛乳 / バナナ	25	木	ハヤシライス 水菜ときこのサラダ 野菜スープ 牛乳 いちご
12	金	上海風焼きそば 白菜の塩昆布和え 中華風コーンスープ さっぱり杏仁豆腐	26	金	ひじきご飯 鮭の幽庵焼き 小松菜とコーンのサラダ けんちん汁 小豆みるく寒

2月2日は節分です。節分は2月3日の年が多いですが、今年は2月2日です。3日でなくなるのは昭和59年2月4日以来37年ぶり、2日になるのは明治30年2月2日以来なんと124年ぶりだそうです。節分には古くから豆をまいて厄を払う行事が行われています。豆をまき、まかれた豆を自分の年齢(数え年)の数だけ食べると、体が丈夫になり風邪をひかないという習わしがあります。また、近年では、7つの具材を使った巻きずしをその年の恵方の方角を向いて、願い事を思い浮かべながら無言で一気に食べると願いが叶うという大阪地方の風習が全国に広がっています。今年の恵方は、南南東です。そのほかにも、鯛を焼く煙で鬼を払い、食べた後の頭を柵の葉にさして飾るなど、地方によって様々な風習があるようです。「福は内、鬼も内」と言って豆をまく地方もあるようですよ。節分の翌日の立春には、鬼を払う力が宿っているとされる『大豆』で作られ、邪気を払うとされる『白』い色をした『豆腐』を食べることで、清められた体に幸せを呼び込むことができるといわれています。

### ☆☆☆給食のない日☆☆☆

2月17日 中学部学年末試験初日 2月22日 小学部土曜特別授業代休