



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4日は立春で、暦の上ではもう春です。少しずつですが、昼間の長さも延び、食堂に入る日の光や校内で咲くかわいらしい紅梅に春の気配が感じられます。しかし、まだまだ風邪やインフルエンザ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でいた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。

◇脳を活発にして、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



数回しかかまないで飲み込んでいます。

2月の献立

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。

日	曜	献立	日	曜	献立
2	月	ご飯 鶏肉のオイスターソース照り焼き 小松菜のナムル みそ汁 豆乳抹茶プリン	16	月	ポークカレーライス 10品目サラダ 牛乳 ミックスゼリー
3	火	恵方巻き けんちんうどん 丸干しうめめ鯛 カップヨーグルト 福豆	17	火	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
4	水	ご飯 蓮根バーグ 野菜とジャコのおかか和え ワンタンスープ ブラマンジェいちごソース	18	水	味噌ラーメン 手羽先揚げ 大豆のドレッシングサラダ ブラマンジェ黄桃ソース
5	木	ご飯 鯖の塩焼き 蓮根と小松菜のガーリック炒め みそ汁 バニラミルクプリン	19	木	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 青菜のおろし和え 野菜スープ バナナババロア
6	金	パン 鶏のささみのフリッター シーザーサラダ コーンチャウダー みかん	20	金	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 みるく寒黒糖ソース
9	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	24	火	ご飯 鮭の西京焼き バリバリサラダ 野菜スープ さつぱり杏仁豆腐
10	水	ご飯 ブリ大根 青菜とジャコのサラダ みそ汁 焼き芋	25	水	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛 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
12	木	ご飯 青椒肉絲 ミモザサラダ みそ汁 チョコプリン	26	木	ご飯 四川豆腐 ほうれん草の磯辺和え かき玉汁 ミルクティプリン
13	金	ご飯 白身魚のチリソース 切り干し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	27	金	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ コーンポタージュスープ 揚げパン

☆☆★給食のない日★☆☆

2月5,6日 小学部5,6年冬季教室 2月23日 研究協議会代休
2月24日 中学部学年末考査 ※2月21日研究協議会登校日も給食はありません。

※2月3日は節分です。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もあります。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向を向いて、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かな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、西南西です。そのほかにも、鯛を焼く煙で鬼を払い、食べた後の頭を柊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。