

食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年度
2月号

青森県立弘前第一養護学校

暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

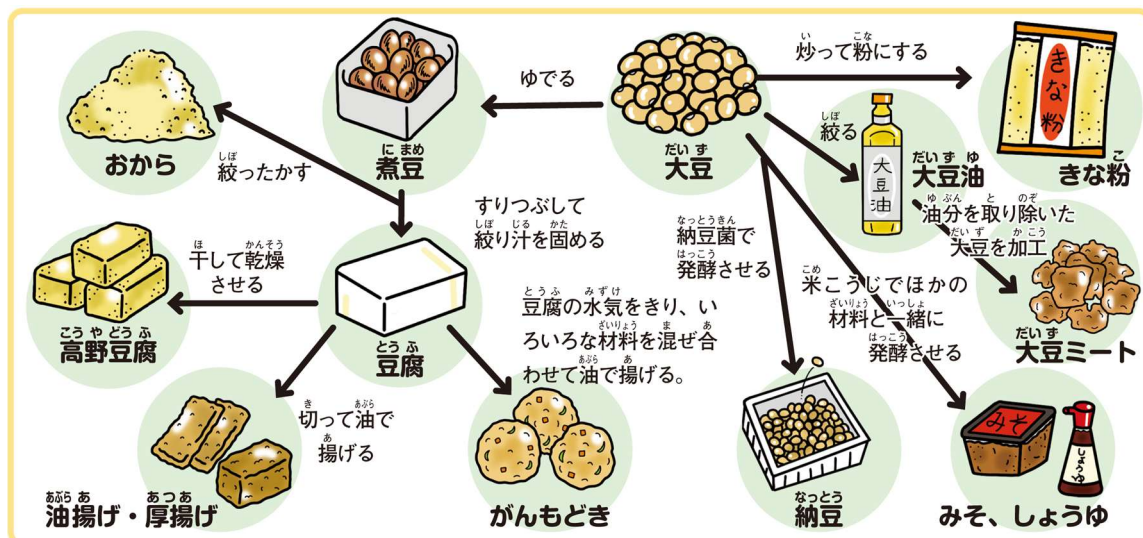
福は内、鬼は外!

「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。



大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物繊維も含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。

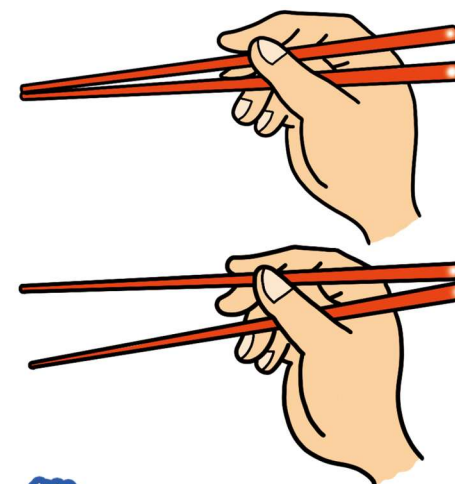


はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう。

正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



はしの悪いマナー一例

さしばし

食べ物をはしで刺して食べる。

ねぶりばし

はしの先をなめたり、しゃぶったりする。

まよいはし

何を食べようかと迷いながら、あちこちにはしを動かす。

うけばし

はしを持ったままの手でおかわりを差し出す。

ふりあげばし

はしを持ってふり回したり、人を指したり、呼びかけたりする。



2月 学校給食献立予定表



青森県立弘前第一養護学校小・中学部

日曜	主 食	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						栄養価(1材料 - kcal)				ひとくちメモ	
			血や肉や骨になる食品			体の調子を整える食品			熱や力になる食品			たんぱく質(グラム g)		
										小低	小中	小高	中学部	
2	月	 まめい 豆 入りひじきごはん かみなり豆腐汁 ぎゅうにゅう 牛乳 肉団子 野菜の付け合わせ せつぶん 節分デザートプリン	牛乳 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 肉団子	ごぼう 人参 こんにゃく しょうが ねぎ レタス カリフラワー ブロッコリー	ごはん ごま油 かたくり粉 ドレッシング 節分デザートプリン	444 543 662 715	16.3 22.0 24.4 26.8	<p>2月3日は節分</p> <p>健康で幸せに過ごせますようにという意味を込めて、悪いもの(鬼)を追いつく日です。給食ではみなさんが元気に過ごせるように、節分メニューを2月2日に提供します。</p> 						
3	火	 けんちんうどん ソファール元気ヨーグルト あつや たまご 厚焼き玉子 ブロッコリーのおかか和え ポンドーナツ	ヨーグルト ぶた肉 焼き豆腐 油揚げ たまご ちくわ かつお節	大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ れんこん ブロッコリー キャベツ	うどん ごま油 かたくり粉 ポンドーナツ	450 551 672 726	15.6 21.0 23.3 25.6							
4	水	 むぎ 麦ごはん 牛乳 さつまいものカレー ふくじん 福神漬 切り干し大根のサラダ オレンジ	牛乳 とり肉 ひじき	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 福神漬 きゅうり 切り干し大根 ミニトマト ピーマン オレンジ マッシュルーム	ごはん 押し麦 サラダ油 さつまいも ドレッシング	480 588 717 774	14.6 19.7 21.8 24.0							
5	木	 ごはん 牛乳 とり汁 しろみ 白身魚フライ 野菜の付け合わせ ひじきの五目煮	牛乳 とり肉 みそ ひじき ちくわ 大豆 ぶた肉 白身魚フライ	ごぼう 人参 ねぎ しいたけ ブロッコリー カリフラワー こんにゃく いんげん	ごはん サラダ油 さとう ドレッシング	449 549 670 724	20.1 27.1 30.0 33.0							
6	金	 ごはん 牛乳 シーフードスープ マーボー豆腐 はるまき 春雨サラダ みかん	牛乳 えび いか あさり 豆腐 ぶた肉 ハム	白菜 人参 ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが きゅうり コーン レタス みかん	ごはん サラダ油 かたくり粉 さとう ごま油 春雨 マヨネーズ	459 562 685 740	18.2 24.5 27.2 29.9							
9	月	 ごはん 牛乳 しめじと油揚げのみそ汁 いわしの梅煮 ほうれん草のごま和え にく 肉じゃが	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ いわし ぶた肉	しめじ ねぎ ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ こんにゃく しいたけ グリーンピース	ごはん さとう ごま じゃがいも	458 560 683 738	21.8 29.4 32.6 35.9							
10	火	 ごはん 牛乳 もずく中華スープ ホイコーロー お 蒸しどりと中華くらげのサラダ	牛乳 もずく 豆腐 ぶた肉 とり肉 中華くらげ	白菜 しょうが ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ 人参 ピーマン にんにく きゅうり もやし	ごはん サラダ油 かたくり粉 ごま油 さとう 春雨 ドレッシング	451 552 673 727	19.8 26.7 29.6 32.6							
11	水	けん 建 国 き 記 ねん 念 の ひ												
12	木	 しょく 食パン 牛乳 白菜とひき肉のスープ はなやさい 花野菜のサラダ キャラメルパテ	牛乳 ぶた肉 ハムカツ	白菜 もやし しそ ほうれん草 ぶなしめじ コーン キャベツ 人参 ブロッコリー カリフラワー ミニトマト	食パン サラダ油 バター ドレッシング キャラメルパテ	456 558 680 734	17.3 23.3 25.8 28.4	<p>2月14日はバレンタインデー</p> <p>大切な人に想いを伝える日です。給食ではバレンタインメニューを13日に提供します。</p> 						
13	金	 ピラフ 牛乳 根菜のトマトスープ ハートのハンバーグ チキンのマリネサラダ バレンタインチョコプリン	牛乳 ベーコン とり肉 ハンバーグ サラダチキン	ミックスベジタブル 玉ねぎ マッシュルーム 人参 大根 れんこん トマト キャベツ ピーマン	ごはん 押し麦 バター チョコプリン	464 567 692 747	17.0 22.9 25.4 27.9							
16	月	 ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 フィレオチキン 小松菜としらすの和え物 ぶた肉入りきんぴらごぼう	牛乳 みそ しらす ぶた肉 フィレオチキン	大根 人参 しいたけ ねぎ 小松菜 ごぼう こんにゃく	ごはん さつまいも ごま油 ごま サラダ油 さとう	456 558 681 735	18.1 24.4 27.0 29.7							
17	火	 スパゲッティートマトソース 牛乳 ミートボールと野菜のスープ マセドニアンサラダ ヨーグルトレズン	牛乳 ぶた肉 ミートボール	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト 人参 大根 コーン マッシュルーム グリンピース ブロッコリー	サラダ油 じゃがいも マヨネーズ スパゲッティー ヨーグルトレズン	467 572 697 753	19.2 25.8 28.6 31.5							
18	水	 むぎ 麦ごはん ジョア(ストロベリー) ハッシュドポーク コールスローサラダ バナナ	ジョア ぶた肉	にんにく 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン パナナ マッシュルーム	ごはん 押し麦 バター ドレッシング	466 570 695 751	14.5 19.6 21.7 23.9							
19	木	 ごはん 牛乳 あさりの五目スープ はるまき 春巻 チンゲン菜の和え物 チンジャオロースー	牛乳 あさり 春巻 ぶた肉	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ チンゲン菜 えのき しょうが にんにく ピーマン たけのこ	ごはん サラダ油 さとう	446 545 665 718	18.0 24.2 26.8 29.5	<p>「ながら食べ」をするのはやめましょう！</p> <p>何かをしながら食事をすることを「ながら食べ」といいます。「ながら食べ」をしないように気を付けましょう！</p> 						
20	金	 ごはん 牛乳 豚汁 にしんのみぞれ煮 もやしとピーマンのツナ和え シューチーズ	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ にしん ツナ	ごぼう 人参 ねぎ 大根 しいたけ こんにゃく もやし ピーマン	ごはん じゃがいも ドレッシング シューチーズ	464 567 692 747	19.0 25.5 28.3 31.1							
23	月	てん 天 の う 皇 誕 じょう 生 ひ												
24	火	 ごはん 牛乳 豆腐と小松菜のみそ汁 さばのみそ煮 オクラおろし はるまき やさい 春雨と野菜炒め ミルメークコーヒー	牛乳 豆腐 みそ さば ぶた肉	小松菜 玉ねぎ 大根 おくら キャベツ 人参 きくらげ	ごはん 春雨 サラダ油 さとう ミルメーク	452 554 675 729	18.5 24.9 27.6 30.4	<p>テレビを見ながら</p> 						
25	水	 ごはん 牛乳 わかめとキャベツのみそ汁 ぶた血 れんこんとブロッコリーのサラダ みかん	牛乳 わかめ 油揚げ みそ ぶた肉 ハム	キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ こんにゃく れんこん 人参 コーン みかん ブロッコリー	ごはん さとう サラダ油 ドレッシング	468 573 699 755	19.7 26.5 29.4 32.3							
26	木	 ゆき 雪にんじんパン 牛乳 メープルジャム ミニウインナーのスープ ミートオムレツ やさしい 野菜の付け合わせ チリコンカン	牛乳 ウインナー 大豆 ミートオムレツ ぶた肉 ミックスビーンズ	大根 人参 レタス 玉ねぎ にんにく しょうが トマト ブロッコリー カリフラワー	雪にんじんパン メープルジャム マカロニ サラダ油 さとう かたくり粉 ドレッシング	477 584 712 769	19.8 26.6 29.5 32.5							
27	金	 わかめごはん 牛乳 ミニたい焼き きりぼ 切り干し大根のみそ汁 チキンみそカツ キャベツのおかか和え	牛乳 わかめ 油揚げ みそ チキンみそカツ かつお節	切り干し大根 ねぎ キャベツ 小松菜	ごはん 押し麦 サラダ油 ミニたい焼き	446 545 665 718	18.3 24.6 27.3 30.0							



- ※魚や肉には骨がついていることがあるので、気を付けて食べてください。
- ※献立は都合により変更することがあります。
- ※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。

2月の給食目標【きまった時間で楽しく食事をしよう】きめられた時間内に残さず食べましょう。



いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。



★中学部3年生
リクエスト給食
集計結果！！

12月に中学部3年生を対象にリクエスト給食のアンケートを行いました。ご協力ありがとうございました！
リクエストの中から1～3位のメニューが2月・3月の献立に登場します！

- 1位 チーズハンバーグ
- 2位 スパゲッティー
- 3位 ビビンバチャーハン

今月は17日に第2位の
スパゲッティーが登場！