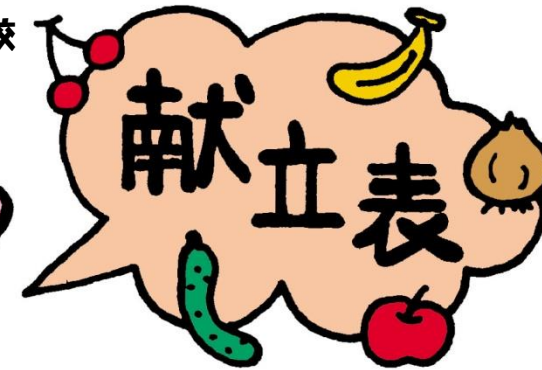




2月

久里浜特別支援学校



月	火	水	木	金
今月の給食目標 「残さず食べよう！」	1日 ごはん、みそしる かんこくふうあじつけサラダのり チキンカツ（キャベツ、トマト） たこのすのもの、やきプリンタルト	2日 ポークカレー、ぎゅうにゅう にんじんのカッテージチーズサラダ ココアムース	3日 せつぶん ちらしずし、やきのり、すましじる かにクリームコロッケ きびなごからあげ（ブロックリー） ぜんまいのにも、 せつぶんめ	4日 くろまいりごはん、 すいとん くじらのたつたあげ（キャベツ、トマト） きゅうりのすのもの ジョア（ブルーベリー） すいとんには、神奈川県産の小麦粉（さとのそら）を使用しています。 *主産地：厚木市
7日 たらこスパゲティ ミネストローネ とりにくのサラダ ソファールプレーン	8日 げんまいごはん、ぶたじる アジフライ（キャベツ、トマト） マカロニサラダ	9日 ☆なかがわせんせいのリクエスト しょくパン、スライスチーズ コーンポタージュ まぐろチーズカツ （キャベツ、トマト） ミモザサラダ、オレンジジュース	10日 じゅっこくごはん、とうにゅうみそスープ サケのしおやき（だいこんおろし） きりこんぶのにも	11日 けん こく き ねん び 建国記念日
14日 ハヤシライス、ぎゅうにゅう コールスローサラダ ココアムース	15日 やきうどん、ぎゅうにゅう おんやさいサラダ（ブロックリー、 カリフラワー、にんじん、かぼちゃ） すだちゼリー	16日 スパゲティ・ミートソース ぎゅうにゅう ひじきのちゅうかあえ アセロゼリー	17日 ☆なかごめくんのリクエスト こくとういりテーブルロール はいがロール しろはなまめのポタージュ ハンバーグ （いんげんソテー、 にんじんグラッセ、ポテトフライ） うみのさちのあえもの	18日 げんまいごはん、わかめスープ ぶたにくのしょうがやき （ブロックリー、トマト） にんじんとツナのサラダ やきプリンタルト
21日 ぎゅうどん、みそしる ぎんしたまごのあえもの ヤクルト	22日 くろパン コンソメスープ コロッケ（キャベツ、トマト） カラフルやさいのミートソースやき	23日 てん のう たん じょう び 天皇誕生日	24日 じゅっこくごはん、かきたまじる サワラのみそづけやき ほうれんそうのごまあえ かぼちゃのミルクに	25日 ☆かしのくんのリクエスト バターロール、 ミニメロンパン クロワッサン、キャベツのスープ じゃがいものミートやき ツナサラダ
28日 ☆なかむらさんのリクエスト チーズパン かにとほうれんそうのスープ にこみハンバーグ （ブロックリー、 にんじんグラッセ） ももいろサラダ、げんきヨーグルト	★ 感染症対策行っています ★ 換気 アスフ 消毒   			

平均栄養価：熱量 625Kcal、たんぱく質 26.4g

☆あおいろのふともじは、
6ねんせいのおともだちの
リクエストこんだてです。





ぱくぱく

食育通信

第165号

栄養教諭
中田 秀子



久里浜特別支援学校

給食目標「残さず食べよう！」

食育目標「良い姿勢で食べよう」



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

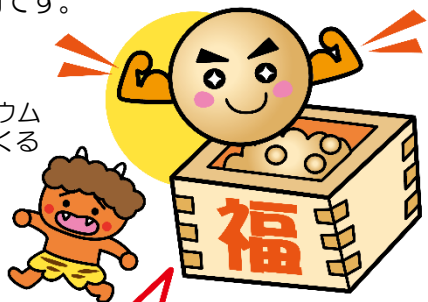
大豆のよさを見直そう！

畑の肉



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

減塩を意識していますか？

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
(20歳以上の食塩摂取量の平均値10.1g、男性10.9g、女性9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より



減塩の工夫

うま味を利かせる	酢や香味野菜、香辛料を活用する	種類のスープは残す	調味料の使い過ぎに気をつける	加工食品をとり過ぎない
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------

カフェインが含まれている飲み物について

エナジードリンクやコーヒー、紅茶、コーラ、緑茶、ココアなどにはカフェインが含まれています。カフェインは、適量を摂取すると眠気を覚ます効果がありますが、摂りすぎると頭痛や胃痛、吐き気、不眠、立ちくらみ、めまいなどの症状が出ることがあります。10～18才の子供におけるエナジードリンクの摂取実態の調査結果によると、習慣摂取群では上記の症状の他、お腹が空かない、常に疲労感がある、何もしたくない、もうろうとする、心臓痛や倦怠感があるなどの身体症状を訴えたり、就寝時間が遅い、寝付きが悪い、夜中に目が覚めやすい、朝食を食べないという傾向があったということです。日本ではカフェインの摂取量の制限は決められていませんが、子供は体が小さいので、カフェインの影響は大人より強く出ます。エナジードリンクによるカフェイン摂取が薬物依存の入り口になっている可能性や学業不振との関係も指摘されているので、子供はできるだけ摂らないようにした方が良いでしょう。水分補給はカフェインが含まれていないものを選びましょう(*水、麦茶など)。疲れている時や眠い時には、無理をせずに体を休めるのが一番です。

エビ・カニ・イカ・ロブスターにも知覚有り？

～ イギリス政府が正式に認定 ～



イギリス政府は2021年5月、動物を「感覚を持つ『生きとし生けるもの』である」として法的に認定し、ペットや家畜、野生動物の福祉施策に取り組む動物福祉法案を可決しました。その後、7月には「すべての脊椎動物が意識を持っていることを法的に認める」改正案を審議していました。ところが、動物愛護団体が「甲殻類や軟体動物にも感覚があるはず」として、独自調査報告書を政府に提出しました。そこでイギリス政府は、甲殻類や軟体動物を「知覚」動物に含める根拠となる調査をロンドン・スクール・オブ・エコノミクス(LSE)という専門機関に依頼しました。調査チームは300件以上の先行研究を精査し、11月にロブスターなどが痛みや苦しみを感ずることを示す「強固な科学的証拠がある」と結論付けました。とりわけタコは知覚能力が高いとのこと。そして、調理の際、「極端な方法で」殺生しないよう勧告しています。これを受けてイギリス政府は、十脚類と頭足類(ロブスター、カニ、エビ、ザリガニ、ヤドカリ、タコ、イカなど)を正式に動物愛護の対象とすることを決定し、動物福祉法案の改正案を可決しました。今回の法改正で、「意識を持つ動物を気絶させたり、冷凍させたり、生きたまま茹でたり、包装したりする行為を禁止する」ことになりましたが、少なくとも現時点では、漁業や飲食業における現在の慣行に、ただちに影響を与えるものではないようです。

*スイスの動物保護法やEUの動物福祉法(リスボン条約)などは、イギリスよりも歴史があり、動物がより守られる内容になっています。

< 給食室からのお知らせ > 卒業及び修了年次の3月分の給食費については、2月分と合わせて引き落とさせていただきます。