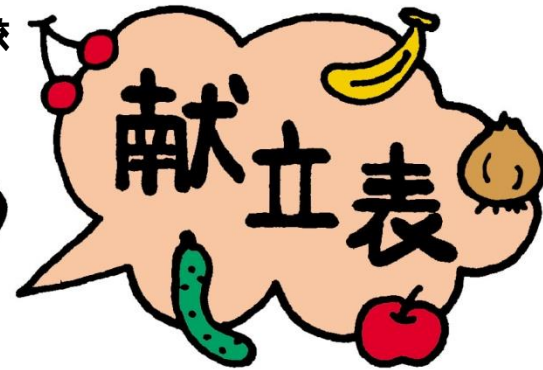




2月

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

じゅっくごはん、みそしる
とりにくのてりやき（ブロッコリー）
きんしたまごのあえもの

2日

ごはん、かきたまじる
ぶたにくとキャベツのいためもの
なのはなのおひたし

3日 せつぶん

ちらしずし、すましじる
かにクリームコロッケ（ブロッコリー）
ぜんまいのにも、せつぶんまめ

6日

げんまいごはん、みそしる
ちくぜんに
はるさめサラダ（たまご）

7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

8日

げんまいごはん
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

9日

しょくパン、いちごジャム
コーンクリームスープ
しるみざかなフライ（キャベツ、トマト）
ミモザサラダ

10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

13日

ごはん
たまぎたけのピリからスープ
とりにくのからあげ（トマト）
おんやさいサラダ

14日

ハヤシライス、ぎゅうにゅう
タラモサラダ

15日

ごはん、けんちんじる
サバのみそに、やさしいため

16日

ソースやきそば、ぎゅうにゅう
かぼちゃサラダ

17日

チキンライス、わかめスープ
チキンカツ、しゅうまい
（ブロッコリー、トマト）
コールスローサラダ

20日

げんまいごはん、みそしる
ハンバーグ（ブロッコリー、ポテト）
おでん（く：5しゅるい）

21日

しょうゆラーメン
あげぎょうざ（ブロッコリー）
あんにんフルーツ

22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
（ブロッコリー）
にんじんとツナのサラダ

23日

てん のう たんじょう び
天皇誕生日

24日

じゅっくごはん、たまごスープ
サワラのみそづけやき
ほうれんそうのしらあえ
スイスチャードのナムル

27日

じゅっくごはん、みそしる
チキンカツ（キャベツ）
きりぼしだいこんのにも

28日

げんまいごはん、すいとん
アジのしおやき
ひじきのいりに

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

★ 感染症対策行っています ★



平均栄養価：熱量 570Kcal、たんぱく質 25.6g < 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。



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」

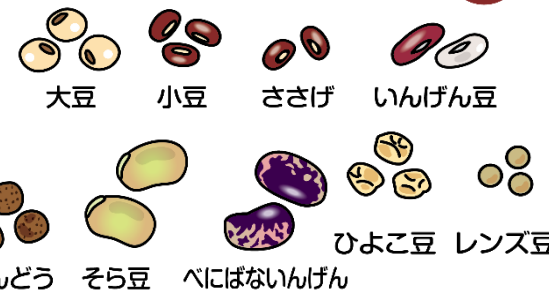


「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。

種類が豊富!

日本で食べられている豆



豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる

若いさやを食べる

発芽した芽を食べる



麺類などの薬味や、冬の鍋物に欠かせない香味野菜。全国各地に様々な種類のねぎがありますが、大きく分けて、東日本では白い部分が多い「白ねぎ(根深ねぎ)」を、西日本では緑色の部分が多い「青ねぎ(葉ねぎ)」が利用されてきました。白い部分は葉が重なって筒状になったもので、日光に当たらないように土をかぶせて栽培します。そのほか、青ねぎを若いうちに収穫した「小ねぎ」、ねぎとたまねぎの雑種である「わけぎ」などの種類もあります。ねぎ特有の香りは「硫化アリル」の一種である「アリシン」という成分によるもので、殺菌作用や食欲増進効果のほか、ビタミンB1の吸収を高める働きがあります。また、緑色部分にはβカロテンが豊富に含まれ、青ねぎは緑黄色野菜に分類されます。カルシウムや鉄、ビタミンCなども多く含まれますので、白ねぎの緑色部分も捨てずに活用するのがお勧めです。鍋料理や汁物にどうぞ。



小松菜の名前の由来は、東京都江戸川区小松川地域で多く栽培されていたことにちなみます。

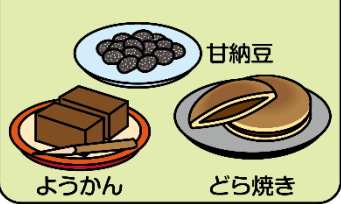
一説によると、1719年(享保4年)八代将軍徳川吉宗が鷹狩りに際に神社(香取神社)に立ち寄り、青菜の入った餅のすまし汁を献上されて食べたところ、その青菜が美味しくて名を尋ねると、神主が「特に名前は付けておりません。」と答えたそうです。そこで吉宗は、神社がある小松川村の地名から小松を取って「小松菜と呼ぶようにせよ。」と命名したと言われています。

小松菜は下茹でせずに料理に使い、ほうれん草の2倍以上、牛乳の1.5倍のカルシウムを含みます(※吸収率は牛乳の方が高い)。生のまま冷凍保存もできるので、ストック野菜としても便利です。

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



2月3日は節分です!

★豆類は、体をつくるものになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。

食べ物クイズ：次の野菜を英語で何と言うでしょう? <※ 答えは右下>



ほうれん草 : Spinach 長ネギ : Green onion ブロccoli : Broccoli 白菜 : Chinese cabbage