

2月のこんだて



こんげつ もくひょう かんしゃ た
《今月の目標》 感謝して食べよう

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
1 米粉食パン 炒り卵 ゆでブロッコリー わかめスープ 牛乳 みかん			2 ご飯 鶏肉のビーフキューソース くるみ和え けんちん汁 牛乳 バナナ			3 五穀ご飯 サクラマスの塩焼き ほうれん草のアーモンド和え みそ汁 牛乳			4 ご飯 信田煮 菜の花ひたし キムチ鍋 牛乳			5 ご飯 酢豚 コーン和え ヨーグルト 牛乳		
669	30.3	366	721	26.2	328	668	31.1	318	703	34.1	439	824	31.9	386
8 食パン りんごジャム 鶏肉のケチャップからめ 五色サラダ 南瓜ポタージュ 牛乳			9 ご飯 海苔佃煮 ごま和え おでん いよかん 牛乳			10 コロケカレー フルーツヨーグルト 牛乳			11 建国記念の日 			12 くるみパン あんかけラーメン ひじきサラダ 牛乳		
870	36.5	348	649	22.7	471	951	26.5	320				658	24.8	371
15 コーヒーパン 卵のベーコン巻 白菜とりんごのサラダ 白インゲン豆スープ 牛乳			16 ご飯 厚揚げの中華煮 パンサンデー はっさく 牛乳			17 ご飯 やさいサラダ 鶏肉のアーモンドがらめ みそ汁 青りんごゼリー 牛乳			18 ご飯 豆腐チャンプルー チヂミ かぶの甘酢和え 牛乳 バナナ			19 ご飯 白海老のかき揚げ ポン酢和え みそ汁 牛乳		
703	28.0	361	792	31.6	471	879	29.8	30.5	731	27.3	369	696	22.1	485
22 食パン いちごジャム ハムチーズフライ 花野菜サラダ ポークビーンズ 牛乳			23 天皇誕生日 			24 ロールパン ソフト麺カレーソース レンコンサラダ チキン唐揚げ 牛乳			25 ご飯 海老と豆腐のうま煮 飛び魚の竜田揚げ ごま味噌和え 牛乳 バナナ			26 ご飯 豚肉のカレー焼き ナッツ和え 白玉スープ 牛乳		
935	36.1	517				918	32.8	331	766	43.1	396	805	31.4	334



せつ ぶん だい す 節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

2月 給食だより

富山県立しらとり支援学校

寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、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。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時

運動をする時とその前後

入浴の前後

のどが渇く前に！

畑の肉

大豆からできる食べ物

節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

