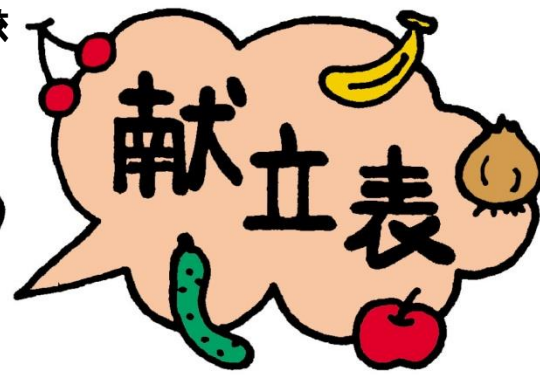




2月

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**  
サンマーメン  
はるまき、しゅうまい (ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰ)  
あんじんフルーツ

**2日**  
くろまいりごはん、たまごスープ  
チキンカツみそソース (ｷﾞﾈｯｼﾞ、ﾄﾏﾄ)  
ひじきのいりに、げんきヨーグルト

**3日** **せつぶん**  
じゃこのちらしずし、すましじる  
かにクリーミーコロック  
きびなごからあげ (ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰ)  
ぜんまいのにも、せつぶんまめ  
ジョア (ストロベリー)

**8日**  
ごはん、みそしる  
とりにくのからあげ (ﾄﾏﾄ)  
マカロニサラダ  
くだもの (いちご)

**9日**  
くろパン、にくだんごスープ  
しるみぎかなのムニエル  
(ﾎﾃﾄﾌﾗｲ、ｲﾝげﾝｿﾃｰ)  
おんやさいサラダ (ｺﾝｼﾞﾝ、ｷﾞﾈｯｼﾞ、  
ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰ、ｶﾌﾌﾞ)

**10日**  
ごはん、みそしる  
サケのしおやき (ｲｯｼﾞﾝのおかかあえ)  
あげじゃがいものそばろに  
アロエいりヨーグルト

**15日**  
きつねうどん、ちくわのいそべあげ  
かぶのサラダ (かぶ、きゅうり、  
赤パプリカ)  
みかんヨーグルト

**16日**  
ゆかりごはん、みそしる  
ちくぜんに、なのはなのからしあえ  
くだもの (いちご)

**17日**  
セルフサンド (ロールパン、メンチカツ  
キャベツ、トマト、きゅうり)  
コンソメスープ、タラモサラダ  
パインキャロットジュース

**22日**  
ごはん、とりじる  
サケフライ (ｷﾞﾈｯｼﾞ、ﾄﾏﾄ)  
きりこんぶのにも  
ヨークヨーグルト

**23日**  
ソースやきそば、ぎゅうにゅう  
りんごサラダ (りんご、かぶ、  
かぶのはっぱ、キャベツ)  
くだもの (バナナ)

**24日**  
ちゅうかおこわ、かきたまじる  
とりにくのてりやき  
(ｺﾝｼﾞﾝﾗｯﾁ、ﾌﾟﾝﾌﾞﾗﾝｽのﾗﾃｰ)  
はるさめサラダ (みかん)  
フルーツミックスゼリー

手洗い、  
うがいは、  
こまめにネ！



**6日**  
ごはん、ぶたじる  
なっとう、てまきのり  
きんぴらごぼう、ミモザサラダ  
ヤクルト

**7日**  
ソフトフランスパン  
ホワイトシチュー  
コールスローサラダ  
みかんオレンジミックスジュース

**13日**  
くろまいりごはん、みそしる  
ブリのてりやき  
(かぶときゅうりのしおもみ)  
かぼちゃのあずきかけ

**14日**  
じゅっくごはん、みそしる  
にこみハンバーグ  
(ｺﾝｼﾞﾝﾗｯﾁ、ﾎﾃﾄﾌﾗｲ)  
ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰのたらこマヨネーズあえ  
ジョア (りんご)

**20日**  
わかめごはん、みそしる  
とりにくのごまあげ  
きりほしだいこんのにも  
ヤクルト

**21日**  
チーズパン、ポトフ (とりにく、ﾗｲﾝﾅ、  
じゃがいも、ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰ、にんじん)  
だいこんサラダ (だいこん、きゅうり、  
にんじん、ﾄﾏﾄ)、いちごヨーグルト

**27日**  
ごはん、みそしる  
にざかな (ｱｶｳﾄ)  
じゃがいもとひきにくのいためもの  
いちごヨーグルト

**28日**  
もちげんまいりごはん  
にくだんごスープ  
カジキのみそてりやき (ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰ)  
しらあえ、かんフルーツ (みかん)

◆「十穀米 (じゅっくまい)」には、何が入っているのかな？  
◆「十穀米」の名前が示す通り、10種類の穀類が入っています。  
押麦、もちきび、発芽玄米、はとむぎ、もちあわ、黒米、  
赤米、うるちひえ、アマランサス、白米の合計10種類です。



久里浜特別支援学校

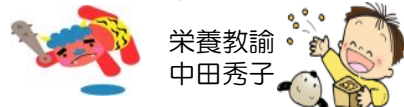


# ぱくぱく

食育通信

第107号

栄養教諭  
中田 秀子



給食目標 「残さず食べよう！」

食育目標 「姿勢良く食べよう！」



## 2月3日は「節分」

節分とは、季節の変わり目、すなわち立春・立夏・立秋・立冬の前日を指します。後に、冬から春への季節の変わり目が、新年の始めを意味するものとして大切にされ、立春の前日だけを指すようになりました。

節分と言えば豆まきですが、節分の夜に煎り豆を「鬼は外、福は内」と言いながらまき、これから一年の無病息災を願います。豆まきの豆を福豆といい、昔は翌日の立春でひとつ年を重ねると考えられていたことから、自分の年よりひとつ多く豆を食べます。地域によって叫ぶ言葉や食べる豆の数に違いがあったり、豆まきが大海日に行われるところもあります。



春がそこまできています・・・

## 2月4日は「立春」

冬と春の変わり目『節分』の翌日が立春。寒さが明けて春に入る、春の初日です。禅寺では、立春の早朝に「立春大吉」と書かれた紙を入り口の門に貼り、厄除け祈願をします。「立春大吉」の文字は、真ん中で切ると左右対称になり、縁起が良いと言われています。“一年間災難に遭わない”というおまじないに、自分で書いて門扉など入り口に貼ってみてはいかがでしょうか。

## 豆・いろいろな豆 ～ “まるい” から名付けられた ～

マメはマメ科植物の総称。日本では大豆類、あずき類、いんげん類、えんどう類、そら豆が主なものです。「マメ」の名は、丸みがもとで名付けられました。大豆は大粒なので「大豆」（栄養成分が豊富で、「大いなる豆」であるからという説もあり）、あずきは小粒なので「小豆」となりました。日本のしょうゆがヨーロッパで知られるようになり、英語圏ではshoyubbeansと言われていましたが、その後これが詰まってsoybeansになりました。そら豆は、さやが上を向いて実るので、空豆と呼ばれるようになりました。「蚕豆」の字が当てられるのは、中国名がそのまま使われたもので、蚕（かいこ）の育つ時期に実るためです。落花生の名は、その生育の形態から付けられたものです。花が落ちた後、子房が下に伸びて土に入って莢果（きょうか）を作るので、「落花生」となりました。

### ★まだまだ感染症（インフルエンザ、ノロウイルス、溶連菌、ロタウイルス）に注意！★

感染症の予防には、手洗い、うがいが有効です。また、腸内環境を整えておくことが大事です。毎日1個のヨーグルトと、たくさんの野菜（350g以上）、果物を1～2個食べて、乳酸菌や食物繊維を摂ると、善玉の腸内細菌が元気になり、免疫力がアップします！

## 「口内フローラ」ってなあ～に？

口内フローラとは、人の口の中に生息している多種多様な細菌群（善玉菌・悪玉菌・日和見菌など約1000億個）のことを指します。細菌群がお花畑〔フローラ〕のように見えることから、このように呼ばれています。健康な人の場合、悪玉菌が1割、善玉菌が9割のバランスになっていて、口の中に入ってきたウイルスや病原菌が増殖しないように、体を守ってくれています。このバランスが崩れて悪玉菌（主に虫歯菌や歯周病菌〔ジンジバリス菌、他〕など）が増えると、体調不良や病気になります。近年の研究結果によると、虫歯や歯周病が進むと、これらの菌が血管に入り込み、血流によって全身を巡り（90秒で全身を巡る）、体内のあちこちで悪さをして、脳卒中・脳梗塞・心筋梗塞・肺炎・認知症・がん・肝炎・関節リウマチなどのリスクを高めることがわかってきました。

## < 口内フローラを良好に保つポイント >

（フローラのイメージ）



・唾液（悪玉菌の繁殖を抑える成分が含まれている）を増やす。

→口呼吸をしている人は、鼻呼吸をしましょう。

→よく噛むことで唾液は出ます。よく噛んで食べましょう。

→軟らかい料理を食べることが多い人は、あごの筋力が弱くなるので、あごや舌の筋力を強くしましょう。そのためには、野菜など、硬い食べ物をよく噛んで食べたり、唾液腺を刺激するマッサージをすると良いでしょう。

・歯磨きの他、デンタルフロスなどを使い、歯間の汚れも除く。

→歯磨きは食後に限らず、食間などにも行いましょう。

特に就寝前には必ず磨きましょう。

→出来る人は、舌を専用ブラシまたは歯ブラシで優しくこすり、舌苔を取り除きましょう。強くこすって舌を傷つけるのは逆効果なので、うまく出来ない場合は、無理にしなくても大丈夫です。

・緑茶でうがいをする。

→緑茶にはカテキンとフッ素が含まれているので、悪玉菌が増殖するのを防ぐ働きがあります。（うがい用の緑茶は、水またはぬるま湯100mlに対し、粉末緑茶をスプーン山盛り1杯を溶かしたものがbestです。）

・睡眠不足は禁物。

→自律神経が乱れて、唾液の分泌が悪くなります。

・ビタミンDとビタミンAを摂る。

→この2つが不足すると、唾液腺が萎縮します。



（魚、きのこ、うなぎのかばやき、緑黄色野菜、レバー）

< 給食室からのお願い >

◇ 3月の給食費は、定額徴収になります。

◇ 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2か月分を2月中に引き落とさせていただきます。

