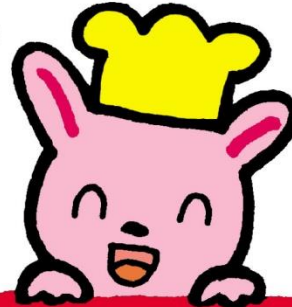
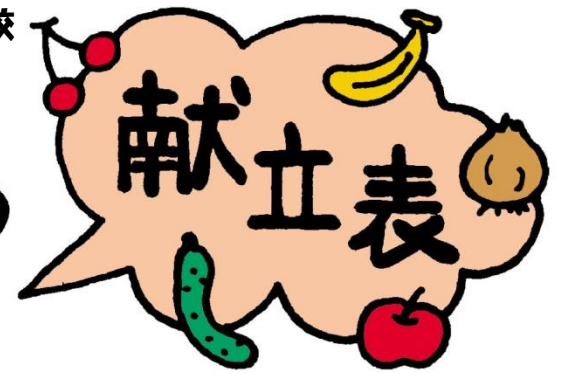




1月

久里浜特別支援学校



月 火 水 木 金

感染症予防のため、手洗い・うがいを習慣化しましょう！換気も忘れずにお！

<正しいうがいの仕方>

①まず手洗い：手に付いている菌がコップに付いて、水と一緒に口の中に入る可能性が高いので、うがいの前に石けんで手を洗いましょう。



②口の中をゆすぐ：水を口を含み、グジュグジュと口の中全体をゆすいで吐き出しましょう。口の中の菌を体内に入れないようにするために、2〜3回ゆすぎましょう。



③うがいをする：水を口に含んで上を向き、「7(ア)〜」と「オ〜」と交互に声を出しながらうがいをしましょう。「7(ア)〜」で一息分、「オ〜」で一息分それぞれ2回ずつくらい行いましょう。



7日 しぎょうしき 始業式

10日

せいじんのひ 成人の日

17日

ようちぶにゅうがくせんこう

ごはん、さつまじる
とりにくのからあげ(トマト)
おんやさいサラダ(ニンジン、キャベツ、
かぼちゃ、ブロッコリー)
アセロラゼリー

24日

がっこうきゅうしょくしゅうかん

ごはん、かきたまじる
タラのてんぷら
(なのはなのおかかあえ)
ひじきのいりに
やきプリンタルト

31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)
げんきヨーグルト

11日

ごはん、あすかじる
サケのしおやき(だいこんおろし)
ほうれんそうのごまあえ
おしるこ

18日

ごはん、ぶたじる
なっとう、てまきのり
きんぴらごぼう、とりにくのサラダ
くだもの(みかん)

25日

くろパン、クラムチャウダー
タンドリーチキン(ブロッコリー、トマト)
カリフラワーのサラダ
アップル&キャロットジュース

飛鳥鍋について
飛鳥鍋は奈良県の郷土料理
給食では汁物(飛鳥汁)に
して出します。

12日

ごはん、すいとん
サバのたつたあげ(ブロッコリー、トマト)
じゃがいものいためもの
ジョア(マスカット)

19日

しょくいくのひ

ピビンバ、ちゅうかスープ
はくさいのナムル
だいがくいも

26日

サンマーマン
やきギョーザ(ブロッコリー)
ひとくちにくまん
あんにくフルーツ

寅年



13日

けんちんうどん
はるまき(ブロッコリー)
かぼちゃのいとこに
ヤクルト

20日

ごはん、かんこくふうあじつけのり
もずくスープ
サバのみそに、たこのすのもの
げんきヨーグルト

27日

ごはん、わかめスープ
とりにくのみそづけやき
(ブロッコリー、トマト)
ポテトサラダ
かつらきゆずゼリー

今年もよろしく
お願いします。



14日

バターロール、ミニメロンパン
*4年生以上には、はいがロールもつきます。
にんじんポタージュ
まぐろチーズカツ(キャベツ、トマト)
マカロニサラダ
しょうなんゴールドゼリー

21日

チキンライス、わかめスープ
ささみカツ、しゅうまい
(キャベツ、トマト)、レンコンチップス
ジョア(プレーン)

28日

ごはん、きのこじる(すましじる)
ぶたにくとキャベツのいためもの
なのはなのおひたし
かんフルーツ(みかん)

今月の給食目標
「苦手なもの(食べ物)に
チャレンジしよう！」

★ 全国学校給食週間：24日～30日 ★ <お知らせ> 1月17日(月)は、幼稚部は休業日です。 ★ 毎月19日は「食育の日」★ 平均栄養価：熱量 649Kcal / たんぱく質 27.4g

1月

久里浜特別支援学校



ぱくぱく

食育通信

第164号

栄養教諭
中田秀子



給食目標:「苦手なもの(食べ物)にチャレンジしよう!」

食育目標:「食器を正しく並べよう」

新年明けましておめでとうございます!



ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
全国学校給食週間が
はじまります!



日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。

その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

昔の給食を見てみよう!

昭和22年ごろ	昭和25年ごろ	昭和40年ごろ	昭和51年ごろ
トマトシチュー・ミルク	コップパン・ミルク・カレーシチュー	ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん	カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

今の給食は? 〇〇
ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

breaktime ~ たまごのはなし ~

- たまごの賞味期限の意味は? → 生食が可能な期間とされます。賞味期限が過ぎたたまごは、加熱して食べるようにしましょう。(たまごの保存方法: 10℃以下で冷蔵保存。卵は尖った方を下にして保存する。)ヒビが入っているたまごは、加熱調理をして食べましょう。
- たまごの殻の色の違いは? → 鶏の品種の違いです。水色の卵を産む品種もいます。
- 黄身の色が濃い方が栄養価は高い? → 配合飼料の内容によって濃淡の違いが出てきます。栄養価には関係ありません。*栄養成分が国の基準を満たしている場合に限り「栄養強化卵」と表示できます。栄養強化卵以外は、たまごの栄養価に差はありません。
- たまごの大きさの違いは? → たまごには、SS、S、MS、M、L、LLの6サイズあり、6g単位で区分されています。SS: 40g以上46g未満、S: 46g以上52g未満、MS: 52g以上58g未満、M: 58g以上64g未満、L: 64g以上70g未満、LL: 70g以上76g未満となっています。重量の違いは主に白身の量によります。黄身の量は、どのサイズでも20g前後です。*鶏の年齢によって、産むたまごの大きさが異なります。若い鶏が産むたまごは小さく、産み始めてからその後一年間は卵重が増加し続けます。
- 鶏は一日に何個のたまごを産むの? → 一日1個の産卵が能力の限界とされています。産卵個数は年々減少し、7~8年でほぼ停止すると言われています。
- 生、半熟、固ゆでたまご、消化吸収率が高い順は? → 半熟、生、固ゆでの順です。お腹に優しいのは半熟卵、腹持ちが良いのは固ゆで卵です。

いぬ いのしし ねずみ うし とうら とうら とうら うさぎ たつ たつ へび うま うま

ガオ~~~~!
ごとしは、オレさまのとし、とうらとしだ~!

<干支の特徴>
勇敢、情熱的、チャレンジ精神旺盛

手洗いは、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスの予防に有効です。

今年も徹底した手洗い習慣を!

【給食室からのお願い】◇卒業及び修了年次の3月分の給食費については、2月分と合わせた2か月分を、2月の引き落とし日に引き落とさせていただきます。◇欠食の届け出は前月の15日までにお願いいたします。