

給食だより



令和5年度 2月号

愛知県立小牧特別支援学校

立春を迎え、暦の上では春といっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。体の抵抗力を強くするためにも、栄養バランスのよい食事を取り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかりと休めましょう。



2月3日は節分

おにはそと〜ふくはうち〜

冬から春になる日を「立春」と言い、昔から、新しい年の始まりと同じくらい大切に考えられてきました。その前日が「節分」で、「一年間健康に過ごすことができるように」という願いを込めて、悪いものを追い出し新しい季節を迎える行事を行います。節分には、「豆まき」をします。豆をまく理由は、豆が「魔滅」に通じ、鬼が運んでくる災難や病気を寄せ付けないようにするためです。豆まきの他にも、「柊 鱒」や「恵方巻き」などの風習があります。



「柊 鱒」
鱒のにおいと柊のトゲは、魔よけの意味があります。



「恵方巻き」
その年の福の神がいる「恵方」を向いて巻きずしを食べます。今年の恵方は「東北東」です。

体を温める「根菜類」を食べましょう



根菜類とは、土の中で育つ野菜です。ビタミンCやミネラルが豊富で、血流をよくして体を温めてくれます。食物繊維も豊富です。加熱するとやわらかくなり、甘みがあります。

「わが家のおいしいレシピ」が給食に登場！おすすめポイント紹介！

6日 さばのトマトみそ煮 「さばの味噌煮缶を使います。さばの骨まで食べることができ、カルシウム満点！」給食では生さばを使用しますが、さば缶なら丸ごと食べられますね。

8日 ジャガピザ 「焦げ付かないフライパンで調理します！じゃがいもは水にさらさないこと。いものでんぷん質でしっとりします」給食には卵が入りませんが、実際は卵も入れて作るそうです！

22日 鶏のから揚げ 「味がなじむまで漬け込む！肉をやわらかくしたいなら水に浸ける」味付け前に鶏肉を水に浸けておくとやわらかくなるそうです！

2月2日は節分メニューです！！
節分にちなんだ「いわし」や「大豆」が出ます。
おいしく食べて、邪気を払い、健康に過ごしましょう。

高等部2年生徒より、「たまご丼」の応募もありました。材料は、玉葱、卵、だし、しょうゆで、おすすめポイントは、「簡単に作れて、カツカツ食べられる」です。鶏肉を入れたら「親子丼」、豚肉を入れたら「他人丼」、油揚げを入れたら「衣笠丼」など、応用がきく基本のレシピを紹介してくれました。ぜひ作ってみてください。