

# 2月 கொண்டே திவ்யம்

久慈拓陽支援学校

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる あか	熱や力になる き	体の調子を整える みどり	夕食 (よる)	おやつ	コメント
3 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしゅ	だいずいりじゃごはん ギョウにゅう むらくもじる いわしのかばやき ごもくきんびら ポイルキャベツ バナナ 【小632kcal：中・高753kcal】	ギョウにゅう だいず たまご しらすばし とりく さんまかんろに	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま さとう こめあぶら ごまあぶら	えだまめ にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう ピーマン たけのこ キャベツ バナナ	ごはん みそしる まつかぜやき マカロニサラダ ブロッコリーそえ スイーティー	アーモンドフィッシュ ココナッツサブレ	♪お知らせ♪ コメント欄には、毎日の 「こんだて名★」に対する コメントを記しています。
4 か 火	ロールパン たまごスープ ポイルウィンナー やさしいため オレンジ ギョウにゅう	むぎごはん ギョウにゅう みそしる かふうたまごやき さつまいもてんぷら たくあん ポイルキャベツ りんご 【小659kcal：中・高790kcal】	ギョウにゅう あぶらあげ たまご ぶたにく スキムミルク みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さつまいも さとう かたくりこ こむぎこ コーンスターチ こめあぶら	こまつな にんじん たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ だいこん りんご	ごはん チキンクリームシチュー さけのオーロラソースやき ポイルキャベツ トマトそえ バナナ	ほしたべよ しみチョココーン	おに 鬼のパンツはなぜトラ皮？ 今年(ことし)の節分は2月3日(せつぶん)です。 おに 鬼のパンツの歌は知っていますよ。なぜトラの毛皮で できているのでしょうか？ おんみょうどう 陰陽道という『鬼門』が関係 しているようです。鬼門とは おに 鬼が出入りする方位(ほう)で、丑寅 の方角(ほう)を指すのだそ うです。この牛と虎のイメ ジがそのまま鬼のイメージと して定着(ていちゃく)していったのではないかと 考えられているそうです。(諸説あり)
5 すい 水	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー やきのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう みそしる わふうポークソテー いなかに いりごまあえ りんご 【小603kcal：中・高720kcal】	ギョウにゅう こおりどうふ ぶたにく ちくわ かまぼこ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく さといも ごま さとう こめあぶら	はくさい にんじん たけのこ グリンピース ほうれんそう もやし りんご	ごはん みそしる ぶたキムチどうふ シルバーサラダ みかん	カプリコミニ おととつと	
6 もく 木	ごはん みそしる やきざかな かわりきりほしに のりのつくだに スイーティー ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう みそしる よしのに ハムとキャベツのごまネーズあえ ようなし 【小634kcal：中・高773kcal】	ギョウにゅう あぶらあげ とりく ハム ちくわ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま さといも さとう かたくりこ こめあぶら	だいこん にんじん たけのこ きぬさや キャベツ ピーマン あかピーマン ようなし	ごはん きのこスープ チキンソテー・メキシカン だいこんサラダ プリン	ベジたべる クリームコロン	
7 きん 金	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめたけあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	ごもくソースやきそば ギョウにゅう ゆてたまご ひじきとじゃがいものあえもの フルーツヨーグルト 【高779kcal】	ギョウにゅう ぶたにく たまご ひじき ヨーグルト	ちゅうかめん じゃがいも さとう こめあぶら	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ べにしょうが パセリ パイナップル みかん もも バナナ	き 帰省日		
10(月)は 休業日 です			7日(金) 小・中学部入学説明会 小・中学部：午前授業(給食なし) ※11:30下校 高等部：通常(給食あり)					
12 すい 水	当日帰舎 とうじつきしゅ	むぎごはん ギョウにゅう あさりやさいのスープ ポークチャップ スパゲティーサラダ ふりかけ ブロッコリーそえ スイーティー 【小646kcal：中・高763kcal】	ギョウにゅう あさり ハム ぶたにく	こめ おおむぎ きょうかまい マカロニ・スパゲッティ ふりかけ マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり とうもろこし ブロッコリー スイーティー	ごはん ごもくスープ マーボーどうふ しせんはるまき おひたし みかん	ルマンド じゃがビー	
13 もく 木	ごはん みそしる ハートのオムレツ★ ごもくひじきに ふりかけ オレンジ ヤクルト	あわごはん ギョウにゅう ワンタンスープ★ さけのタンドリー-ふう ナムルふうにびたし ポイルキャベツ バナナ 【小601kcal：中・高711kcal】	ギョウにゅう なると さけ あぶらあげ ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい あわ ごま さとう こめあぶら ごまあぶら	もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ バナナ	やきぶたチャーハン さくらエビとおおなのスープ★ ハートのかいせんフライ★ いんげんのアーモンドあえ スイーティー	チョコシュー ぱりんこ	がつ か 2月14日のバレンタインデ ーにちなんで、ハート型に こだわった1日の献立です。 ひとあしはや 一足早いですが、 ハートづくしを たの 楽しんで ください。 
14 きん 金	ごはん みそしる おにしめ かわりいそあえ つぼづけ マンゴー ヤクルト	コッペパン ギョウにゅう ミネストローネ ようふうたまごやき ブロッコリーそえ オレンジ 【小638kcal：中・高765kcal】	ギョウにゅう ベーコン たまご ひよこまめ チーズ スキムミルク	コッペパン マカロニ・スパゲッティ キャラメルクリーム こめあぶら	たまねぎ キャベツ トマト グリンピース にんじん ブロッコリー オレンジ	き 帰省日		
17 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしゅ	えびピラフ ギョウにゅう わかめスープ カレーコロッケ ブロッコリーそえ バナナ 【小666kcal：中・高790kcal】	ギョウにゅう むきえび なると わかめ たまご ぶたにく スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい マッシュポテト ごま バター こむぎこ パンこ こめあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん エリンギ ねぎ ブロッコリー バナナ	ごはん みそしる たらとチンゲンサイの オイスターソースいため★ マカロニサラダ オレンジ	とんがりコーン こえだ	オイスターとはカキ(かい)類(るい)のこと。カキを発酵(はっこう)させてつくった調味料(たみりょう)で、濃厚(おうこう)なうまみがあります。
18 か 火	ごはん みそしる とりのてりやき やさしいため あじつかけのり りんご ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう かふうスープ あつあげマーボー めかぶのサラダ マンゴープリン 【小635kcal：中・高782kcal】	ギョウにゅう むきえび たまご ぶたにく なまあげ こおりどうふ ハム めかぶ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま はるさめ しらたき かたくりこ さとう マンゴープリン こめあぶら ごまあぶら	はくさい にんじん たけのこ きくらげ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり	ごはん せんべいじる★ いわしハンバーグ カラフルハムサラダ ブロッコリーそえ バナナ	ビスコ まがりせんべい	はちのへし(はちのへし) 八戸市(はちのへし) 周辺の郷土料理(きょうど りょうり)で、 せんよう(せんよう) 専用の南部せんべい(なんぶせんべい)を用い、 しょうゆ味(しょうゆあじ)で煮立てた汁物(じゅうぶつ) (あるいは鍋料理(なべりょうり))です。
19 すい 水	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくひじきに ふりかけ みかん ヤクルト	【食育の日・NoしょうゆDay】★ むぎごはん ギョウにゅう みそしる さんまたつたあげ ちくぜんに おひたし パイナップル 【小607kcal：中・高734kcal】	ギョウにゅう ふのり とりく さんまたつたあげ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ こんにやく さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ きぬさや ほうれんそう もやし パイナップル	だいこんわかなごはん みそしる ぎせいどうふ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ スイーティー	ソフトサラダ ノアール うずやきサンド	ほんじつ 本日(ほんじつ)、NoしょうゆDay えんぶん(えんぶん)と 塩分(えんぶん)を摂りすぎないように ひごる(ひごる) 日頃(ひごる)から意識(いしき)して食事をしま しょう。 (裏面(うらめん)の生活習慣病(せいかくしゅうかんびょう)について も参考(さんこう)にしてください。)   
20 もく 木	ごはん みそしる とりだいこん ポテトサラダ きゅうりづけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう みそしる すぶた ちゅうかふうおひたし りんご 【小637kcal：中・高772kcal】	ギョウにゅう ぶたにく ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい はるさめ さとう かたくりこ こめあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ ほうれんそう はくさい パイナップル りんご	シーフードカレーライス フレンチサラダ ふくじんづけ ぶどうゼリー	ルーベラ ベビースター	
21 きん 金	ごはん みそしる いわしのきしゅうに さんしょくあえ のりのつくだに ようなし ヤクルト	サンドウィッチ(ジャム・フィッシュ)★ ギョウにゅう クラムチャウダー だいこんサラダ オレンジ 【小626kcal：中・高767kcal】	ギョウにゅう たら あさり ベーコン ハム スキムミルク	しよくパン ごま ドレッシング こめあぶら	とうもろこし にんじん グリンピース たまねぎ かいわれだいこん だいこん オレンジ いちごジャム	き 帰省日	しよく(しよく) しろみぎかな 食パン(しょくぱん)に白身魚(しろみぎかな)のフライを サンドしました。 ボリュームのある人気(にんき)の サンドウィッチです。 ～うらに続きます～	

※都合により、献立及び食材が変更になる場合があります。  
※お気付きの点等ございましたら、学級担任または保健部担当：越戸までお寄せ下さい。



	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる あか	熱や力になる き	体の調子を整える みどり	夕食 (よる)	おやつ	コメント
25 か火	当日帰舎 とうじつ きしよ	むぎごはん ぎゅうにゅう キムチじる やきざかな ハンサンスー★ ピーチゼリー 【小645kcal：中・高774kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ にじます きんしたまご みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく はるさめ ピーチゼリー ドレッシング	はくさい にんじん ぶなしめじ ねぎ きゅうり	とりそぼろごはん みそじる とうにゅうクリームコロッケ ごまあえ みかん	アルフォート うまいぼう	人気不動のパンサンスー。 あま きんしたまご 甘めの錦糸卵とごまドレッシングがよく合います。
26 すい水	ごはん みそじる やきざかな ちくぜんに ふりかけ シーティー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう たもぎだけとタラのクリームに★ トマトソースオムレツ プロックリーゼえ スパゲティーボンゴレ オレンジ 【小635kcal：中・高773kcal】	ぎゅうにゅう まだら あさり トマトソースオムレツ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも マカロニ・スパゲッティ バター こめあぶら	にんじん たまねぎ たもぎだけ えだまめ ピーマン プロックリー オレンジ	わかめごはん ひつつみじる さばのてりやき かみかみうみのさちあえ あんにんプリン	カスタードケーキ チーズおかき	は函ざわりがよく、くせのない きのこです。 ほっかいどう以外の地域には生育 しにくい貴重なきのこです。
27 もく木	ごはん みそじる さといもとがんものふくめに からしあえ のりのつくだに みかん ヤクルト	いろいろごはん ぎゅうにゅう みそじる チキンマリネ かぼちゃのふくめに パナナ 【小616kcal：中・高762kcal】	ぎゅうにゅう こおり豆腐 とりにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま かたくりに こむぎこ さとう ザラメ こめあぶら	だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん かぼちゃ パナナ	ごはん みそじる とうふチャンプル わかめとツナのあえもの★ きゅうりづけ スポロン	エリーゼ ゆきのやど	いわてけん産のわかめと野菜、甘 つら あじつ 辛く味付けたツナをマヨネー ズで和えます。粒アーモンド の食感がたまりません。
28 きん金	ごはん みそじる こもちししゃもやき ナムルふうびだし ふりかけ りんご ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー コールスロー マンゴー★ 【小653kcal：中・高789kcal】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	コッペパン じゃがいも バター ドレッシング	にんじん たまねぎ レタス キャベツ きゅうり とうもろこし マンゴー マーメイド	帰省日 きせいび		マンゴープリンなどで人気の マンゴーはインドが原産国。 2000年以上も前から栽培さ れていたのだそうです。



# 食育だよい

2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。かせなどをひかないように気をつけて、寒さに負けないで元気にすごしましょう。

## 防ごう！ 未来の生活習慣病



欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなります。

子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

子どもの頃の習慣は  
おとなになっても  
続くことが多いんだ！



## 脂質・糖分・塩分の とりすぎに気をつけよう！

脂質

揚げ物はもちろん、ドレッシングやマヨネーズも脂質がたっぷり！ 少量の量で脂質のとりすぎになります。

糖分

菓子や清涼飲料は量を決めて。カロリーオフと表示されていても、糖分は含まれています。

塩分

めん類の汁は残すようにします。スナック菓子は量を決めて食べて、塩分をとりすぎない工夫をしましょう。

## 変身上手な大豆

大豆は変身上手！ 豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉……、これらはみんな大豆からつくられています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくられる食べ物は、ほかにはどんなものがあるのかな？



マナーを守って

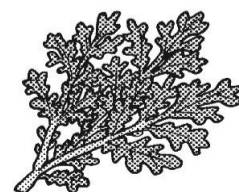


## 保護者のみなさまへ

生活習慣病を予防するには、バランスのよい食事や適度な運動、十分な休息と睡眠が大切です。子どものうちに健康によい生活習慣を身につけることが必要です。子どもたちはもちろん、ぜひ、家族みんなで取り組んでください。

## クイズ

春菊の旬は秋～冬なのに  
どうして春がつくの？



- ①葉の形が春という字に似ているから。
- ②花が春に咲くから。

おひたしやすき焼きに欠かせない春菊。カロテンやカルシウムが豊富で、ビタミンB<sub>2</sub>やビタミンE、鉄も含まれています。特徴的な香りがあり、春にかわいい花が咲きます。

## ♡♡♡ チョコレートは何からできているの？ ♡♡♡

チョコレートの材料はカカオ豆という木の果実の種です。カカオ豆を発酵・乾燥させて、炒ってから細かく砕いて、すりつぶして練って……、長い工程を経てやっと、チョコレートが完成します。

