



2月 கொண்டே வியோ



久慈拓陽支援学校

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 糖や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)	
3 月	とうじつ 当日帰舎	だいきりじゃこごはん		だいきり しらす	こめ おおむぎ	えだまめ にんじん	いろいろごはん てまきのり	
		のっぺいじる	664 / 783 kcal	あぶらあげ みそ	さといも こんにやく かたくりこ	だいこん にんじん	みそしる	
		こんさいいわしフライ	24.9 / 29.5 g	こんにさいいわしフライ	あぶら		ぎせいどうふ	
		ごもくきんぴら	20.3 / 23.5 g		こんにやく あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん ピーマン たけのこ	ささかまぼこのてんぷら	
		てまきのり	2.2 / 2.7 g	のり			ブロッコリーそえ	
	パイナップル	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パイナップル	せつぶんデザート		
4 火	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめだけあえ ふりかけ みかん ヤクルト	むぎごはん		とうふ みそ	こめ おおむぎ	えのきだけ にんじん	あわごはん	
		みそしる	615 / 731 kcal	とりにく まめちくわ	こんにやく さといも あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ きぬぎや	にらたまスープ	
		よしのに	25.6 / 30.5 g	ハム	マヨドレ ごま	キャベツ ピーマン パプリカ	さばのカレーやき	
		ハムとキャベツのごまネーズあえ	17.9 / 20.7 g				シルバーサラダ	
		りんご	1.8 / 2.2 g	ぎゅうにゅう			りんご	ブロッコリーそえ
	ヤクルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			まんでんくろまめ ハナナ		
5 水	ごはん みそしる ポイルウィンナー やさしいため ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん / あじつけのり		あじつけのり	こめ おおむぎ		ごはん	
		みそしる	671 / 796 kcal	とうふ みそ		えのきだけ にんじん	いしかりじる	
		かふうたまごやき	24.5 / 29.0 g	たまご スキムミルク ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ	とんかつ	
		さつまいものてんぷら	21.2 / 24.2 g		さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら		ごまあえ	
		ブロッコリーそえ	1.6 / 1.9 g	ぎゅうにゅう		ブロッコリー	ポイルキャベツ	
	ヤクルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ようなし	みかん		
6 木	ごはん みそしる なっとう さつまあげとやさしいのソテー あじつけのり りんご ヤクルト	むぎごはん / ふりかけ		ふりかけ	こめ おおむぎ		ごはん	
		みそしる	636 / 751 kcal	とうふ みそ		なめこ ねぎ	みそしる	
		たらのオイスターソースいため	23.3 / 27.4 g	たら	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	しいたけ しめじ チンゲンサイ たけのこ にんじん	にくどうふ	
		スパゲッティサラダ	18.8 / 21.7 g		スパゲッティ マヨドレ	きゅうり にんじん コーン	だいこんサラダ	
		グレープフルーツ	2.0 / 2.2 g	ぎゅうにゅう		グレープフルーツ	ジョア	
	ヤクルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7 金	ごはん みそしる ほうれんそうたまごまき ごもくひじきに しばつけ みかん ヤクルト	コッペパン (りんごジャム)		コッペパン		りんごジャム	き 帰 省 日	
		パイザンヌスープ	679 / 742 kcal	ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ		
		チーズハンバーグ★	26.8 / 29.1 g	ぶたにく とりにく チーズ				ブロッコリー
		ブロッコリーそえ	22.8 / 23.9 g	まんでんだいず				
		まんでんだいず	3.2 / 3.7 g	ぎゅうにゅう				
	ヤクルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12 水	7日(金) 高等部1年生 リクエスト★	だいこんわかなごはん		あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ごま	だいこんわかな	チキンカレーライス	
		みそしる	642 / 768 kcal	さけ	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	はくさい にんじん	マカロニサラダ	
		サーモンマリネふう	24.4 / 29.0 g	すきこんぶ こおりどうふ	さつまいも さとう	たまねぎ にんじん いんげん	ふくじんづけ	
		すきこんぶとさつまいものにももの	18.5 / 21.3 g			にんじん	フルーツあんじん	
		バナナ	2.1 / 2.6 g	ぎゅうにゅう		バナナ		
	ヤクルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13 木	ごはん みそしる しのだに おかかあえ ポイルささかまぼこ りんご ヤクルト	むぎごはん		とうふ みのり みそ	こめ おおむぎ		とりそぼろごはん	
		みそしる	634 / 759 kcal	ぶたにく		しめじ しいたけ エリンギ たまねぎ グリンピース	すましじる (ハートのなるといり)	
		ポークソテー・きのこソース	24.8 / 29.7 g	ハム チーズ	マヨドレ	れんこん レタス きぬぎや	うのはなひじきコロッケ	
		ハムとれんこんのサラダ	23.8 / 27.8 g	りんご		ブロッコリー	さんしょくあえ	
		ブロッコリーそえ	1.7 / 2.1 g	ぎゅうにゅう		りんご	バレンタインデザート	
	ヤクルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14 金	ごはん みそしる いわしのごまみそに ゆかりあえ あじつけのり みかん ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・えびカツ)		えび	しよくパン こむぎこ パンこ あぶら	いちごジャム	き 帰 省 日	
		ジュリアンスープ	663 / 788 kcal	ハートのなると		にんじん たまねぎ キャベツ		
		コールスロー	23.9 / 28.5 g	ハム	フレンチドレッシング	レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン		
		バレンタインチョコプリン	22.6 / 23.9 g	ぎゅうにゅう	(チョコプリン)			
		ぎゅうにゅう	3.4 / 3.9 g					
	ヤクルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					



食育だより



生活習慣病を予防しよう!

食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方(生活習慣)と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。



予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康にいい生活習慣を身につけておくことが大切だよ!



きゅーたん



	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの働きを助けるもの	夕食 (よる)
17 2月 毎月19日は『食育の日』 2月のテーマ: あたたかい食べ物を 食べて、冬の寒さを のりきろう!	むぎごはん とんじる さばのみそに ポテトサラダ ブロッコリーそえ グレープフルーツ	むぎごはん とんじる さばのみそに ポテトサラダ ブロッコリーそえ グレープフルーツ	小学部 / 中・高 684 / 808 kcal 24.9 / 28.9 g 24.3 / 28.1 g 1.5 / 2.0 g	ぶたにく とうふ みそ さば みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さとう じゃがいも マヨレ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが きゅうり コーン にんじん グリンピース ブロッコリー グレープフルーツ	ごはん みそしる チキンなんぼん ごもくきんびらに ポイルキャベツ みかん
18 か 火	ごはん みそしる きんびらに おひたし のりにつくだに ようなし ヤクルト	むぎごはん みそしる ぶたにくとうふ わかめとツナのあえもの バナナ ぎゅうにゅう	638 / 739 kcal 26.6 / 30.8 g 21.8 / 24.8 g 1.7 / 2.4 g	こおりとうふ みそ ぶたにく とうふ わかめ くわかめ まぐる ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう マヨレ	だいこん にんじん はくさい はくさいキムチつけ えのきだけ いら キャベツ にんじん かいわれな バナナ	ごはん ひつつみじる さばのたつたあげ きりぼしだいこんのすのもの ポイルキャベツ しばづけ りんご
19 すい 水	ごはん みそしる とりだいこん かわりおひたし ふりかけ みかん ヤクルト	むぎごはん / ふりかけ あさりのスープ ようふうたまごやき だいこんサラダ ブロッコリーそえ ようなし	629 / 726 kcal 25.5 / 30.0 g 20.7 / 22.8 g 2.7 / 2.8 g	ふりかけ あさり たまご スキムミルク ベーコン チーズ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら フレンチドレッシング ごま	たまねぎ しそは たまねぎ にんじん グリンピース だいこん かいわれな ブロッコリー ようなし	ごはん みそしる マーボーとうふ あげギョーザ おかかあえ つぼづけ パナナ
20 も 木	ごはん みそしる しらすやき ナムルふうじびたし ふりかけ りんご ヤクルト	むぎごはん みそしる にくみそおでん シルバーサラダ ピーチゼリー ぎゅうにゅう	644 / 770 kcal 22.3 / 28.1 g 18.8 / 20.9 g 2.2 / 2.9 g	わかめ みそ ちくわ やきとうふ こんぶ とりにく みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さとう はるさめ しらたき マヨレ	たまねぎ だいこん きゅうり みかん コーン (ピーチゼリー)	ごはん むらくもじる さけのみそマヨネーズやき キーマふうじくじゃが ブロッコリーそえ みかん
21 きん 金	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご やさしいため のりにつくだに おうとう ヤクルト	みそラーメン いか&たこナゲット おひたし りんご ぎゅうにゅう	- / 769 kcal - / 34.1 g - / 23.7 g - / 3.4 g	みそ やきぶた いか たこ かつおぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら あぶら	しょうが にんじん ねぎ もやし たけのこ ほうれんそう もやし りんご	21日(金) 入学説明会 小・中:給食なし 高 :給食あり
25 か 火	とうじつ 当日帰省	チキンライス わかめスープ とうじつとコーンのクリームコロッケ ブロッコリーそえ バナナ ぎゅうにゅう	671 / 760 kcal 23.0 / 26.6 g 21.7 / 22.9 g 2.1 / 2.9 g	とりにく わかめ とうふ とうじつとコーンコロッケ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごま あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ にんじん ほうれんそう ブロッコリー バナナ	わかめごはん ごもくじる たらのチーズやき ぶたにくとピーマンのいためつけ ブロッコリーそえ りんごゼリー
26 すい 水	ごはん みそしる いりとうふ おひたし あじつけのり みかん ヤクルト	むぎごはん みそしる はっほうさい てっこつサラダ のりにつくだに りんご	623 / 728 kcal 25.8 / 30.1 g 20.6 / 23.3 g 2.5 / 3.1 g	ふのり みそ とりにく えび いか ひじき チーズ のりにつくだに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう マヨレ	ねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし りんご	ごはん みそしる まつかぜやき カラフルハムサラダ プリン
27 も 木	ごはん みそしる キャベツいりつくね おかかあえ つぼづけ りんご ヤクルト	むぎごはん みそしる すぶた めかぶのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	666 / 787 kcal 23.0 / 26.7 g 19.3 / 22.3 g 2.2 / 2.6 g	こおりとうふ みそ ぶたにく めかぶ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう はるさめ しらたき	はくさい にんじん にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイン きゅうり バナナ	ごはん クラムチャウダー ツナいりあつきたまご ブロッコリーそえ りんご
28 きん 金	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー あじつけのり キウイフルーツ ヤクルト	コッペパン (ブルーベリージャム) ビーフシチュー マメツナサラダ ようなし ぎゅうにゅう	702 / 810 kcal 24.8 / 29.5 g 22.6 / 26.4 g 3.3 / 3.8 g	ぎゅうにく まぐる だいず ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも ごま	ブルーベリージャム にんじん たまねぎ だいこん きゅうり にんじん かいわれな ようなし	き 帰 省 日

豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春(2月4日頃)の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に宛立てて追いはらうために豆まきを行います。

今年の恵方は 西南西

今年の節分は 2月2日(日)です。

脂肪が少なく淡白な白身魚 たら

たらは、体長が100cm以上になる白身魚です。脂肪分が少なく、淡白な味で、焼き魚や煮魚、汁物、鍋物などの料理に使われています。たらは日本だけではなく、イギリスやポルトガル、アメリカなどの多くの国で食べられています。

避けよう! きらいばし

「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けた方がよいはしの使い方のことです。刺しばしや寄せばし、涙ばしなどがあります。

刺しばし

×

食べ物をはして突き刺して食べること。

寄せばし

×

食器をはして手元に引き寄せること。

涙ばし

×

はしの先から汁物などの汁をぼたぼたと落とすこと。

©少年写真新聞社2025