

2月 給食だよ!

聴高発第 252 号
平成27年2月2日
府立だいせん聴覚高等支援学校

太陽の出ている時間が長くなり、春がもうすぐそこまで来ていると感じられる季節になりましたね。でも、まだまだ寒い日が続きます。体調管理をしっかりとって元気に過ごしましょうね。



節分



2月3日は「節分（せつぶん）」です。節分は、寒くて長い冬と生命が芽吹く春の節（季節）を分ける日です。節分の日には、豆まきをしますが、豆まきは鬼を追い払い、福を呼び寄せる行事です。また、鬼が家に入ってこないように、戸口（玄関）に鬼の嫌いな臭い鰯（いわし）とひいらぎの葉を串に刺した「やつかがし」を飾る風習があります。この風習にちなんで、2月3日の給食には「いわしの天ぷら」が出ます。楽しみにしててくださいね。

※2月の給食の目標※
2月の給食の目標は
「感謝の気持ちを持って
食事をしよう」
です。

食べるということは
命をいただくということです。
いただいている命に
感謝して食事をしましょう。



旬の野菜

2月が旬の野菜は
小松菜・キャベツ・白菜などの
葉物野菜があります。
ほかには、だいこん・ブロッコリー
などの野菜も今が旬です。
給食にもたくさん登場します！
しっかり食べて
旬を楽しみましょう♪

風邪をひいたときは



冬は気温が低く、空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節ですね。どんなに気をつけて予防していても、風邪をひいてしまうことがあります。風邪の症状によって食事を工夫し、早く治してしまいましょう。

熱があるとき


熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されています
熱で体力が奪われているときはたんぱく質も必要です


のどが痛いとき

口当たりやのどごしのいい食品を選びましょう
カレーやこしょう等、刺激のあるものは避けましょう

下痢（げり）のとき

身体の水分がどんどん失われていきます
ミネラルも忘れずに補給（ほきゅう）しましょう

- 
- ・雑炊（そうすい）
 - ・煮込みうどん
 - ・野菜スープ
 - ・くだもの

- 
- ・茶わん蒸し
 - ・ゼリー
 - ・アイスクリーム

- ・おかゆ
- ・煮込みうどん
- ・豆腐料理

ご卒業 おめでとう ございます

本科3年生のみなさんは2月25日が最後の給食です。今まで小学校、中学校と給食を食べてきたと思いますが、ランチルームで先輩、後輩、同級生、先生と自由に食べることができる給食はだいせんが初めてだと思います。卒業したら今と同じメンバーで食べることはできなくなります。この機会に今まで食べたことのない人と一緒に食べてみるのもいいかもしれませんね。

また、卒業してからも規則正しい生活を続けましょう。20歳以上で朝ごはんを食べていない人の約16%は高校を卒業したところから朝食を食べない習慣が始まったという調査結果があります。今朝食を食べる習慣がある人もない人も卒業後も朝食をしっかりと食べて新しい生活をスタートさせましょう！！

