

「ぽくぽくだより」

2月号



(令和5年2月7日)

3日は立春、暦の上では春ですが、新型コロナウイルスは、まだまだ油断できない状況です。マスクの着用、こまめな手洗いをしっかりと続けていきましょう。

今月の給食目標

あいさつをじょうずにしよう

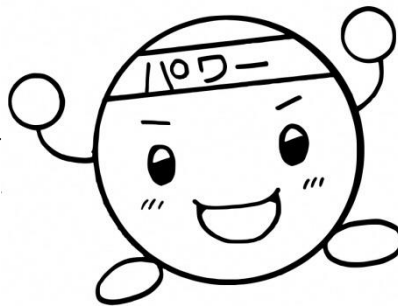
「いただきます」には、食材の命をいただく感謝や料理になるまでの労力への感謝が込められています。「ごちそうさま」を漢字で書くと「ご馳走(ちそう)様」です。駆け回り食材を集めてくれたことへの感謝の意味をあらわしています。



大豆パワーを見てみよう!!



大豆は、「畑の肉」と呼ばれるくらい栄養が豊富です。大豆には、タンパク質という栄養がたくさん含まれています。私たちの脳や心臓などの内臓、骨、筋肉や皮膚などはタンパク質からできています。肉をあまり食べる習慣がなかった昔の日本人は、大豆でタンパク質を補っていました。



大豆には、タンパク質以外にも、私たちの体を健康に保つために必要な栄養素である炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、亜鉛、鉄、ビタミンE、ビタミンB₁等が含まれています。

日本は長寿国です。その理由は、日本食にあるといわれています。ユネスコの無形文化遺産に登録されたこともあり、米や大豆を食べる昔ながらの日本食が、世界で注目されています。

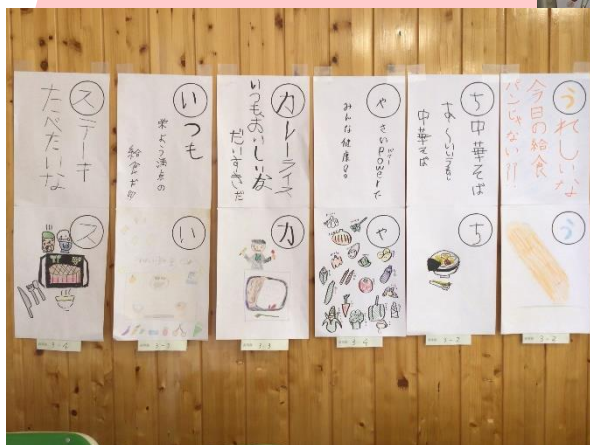
倉敷まきび支援学校の給食週間

令和5年1月24日（火）～1月30日（月）

今年も給食カルタ、栄養戦隊元気マンや給食ができるまでの動画など、給食に関心をもってもらえるような取り組みをたくさん行いました。少しだけですが、紹介します。

給食カルタ

今年もたくさん書いてくれました。
ランチルームや廊下に掲示しました。



給食を作っている様子や栄養戦隊元気マンの動画を見ました。
中学部では給食で使う大きなしゃもじを持ったりしました。



栄養教諭や調理員へのお手紙や高等部のみなさんが考えた大好きメニューなどをランチルームに掲示しました。

