

# 「ぽくぽくだより」

R6. 2月号



寒さの中にも、少しずつ春の訪れを感じる季節です。病気にかからないようにするためには、ふだんから健康に気を付け、体に抵抗力をつけておくことが大切です。バランスのよい食事を心掛け、元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

## あいさつをじょうずにしよう

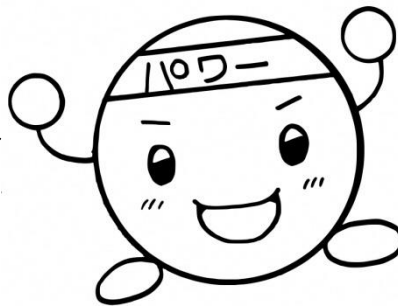
「いただきます」には、食材の命をいただく感謝や料理になるまでの労力への感謝が込められています。「ごちそうさま」を漢字で書くと「ご馳走（ちそう）様」です。駆け回り食材を集めてくれたことへの感謝の意味をあらわしています。



## 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B<sub>1</sub>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6年1月22日(月)～1月26日(金)

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。



栄養戦隊元気マンの動画を見ても  
もらいました。小学部の集会にも元気  
マンが登場し、とても盛り上がりま  
した。



給食を作っている様子を動画にし  
ました。今年は、ミンチ食やペースト食  
を作っている様子の動画も作成しました。

