

「ぽくぽくだより」

R8.2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

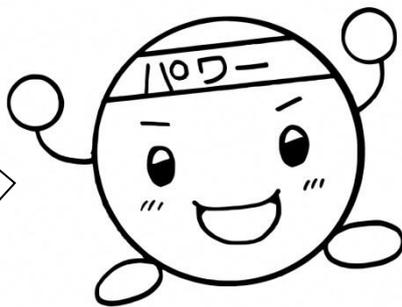
「いただきます」には、食材の命をいただく感謝や料理になるまでのたくさんの人の労力への感謝が込められています。「ごちそうさま」を漢字で書くと「ご馳走（ちそう）様」です。駆け回り食材を集めてくれたことへの感謝の意味をあらわしています。



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、たんぱく質という栄養素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、筋肉や皮膚などはたんぱく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、大豆でたんぱく質を補っていました。



大豆には、たんぱく質以外にも、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、「和食」にあるといわれています。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスといわれています。また、「うま味」を上手に使うことによって、動物性油脂の少ない食生活を実現し、それが日本人の長寿や肥満予防に役立っています。

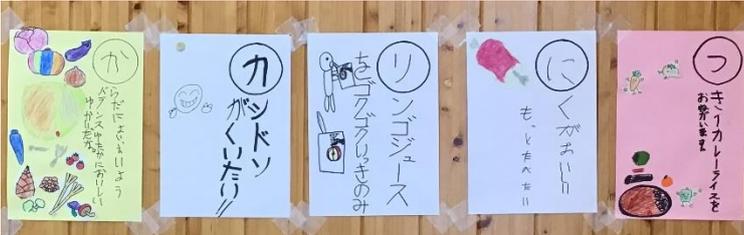
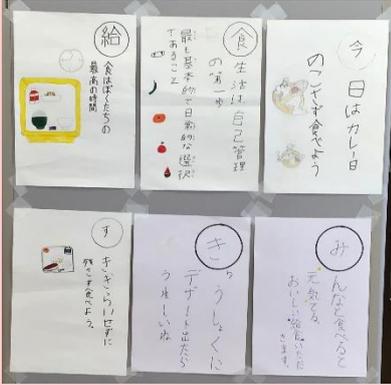
倉敷まきび支援学校の給食週間

令和8年1月19日(月)～1月23日(金)

今年も給食カルタや動画(栄養戦隊元気マン)など、給食に関心をもってもらえるような取り組みを行いました。

給食カルタ

今年もたくさん書いてくれました。
ランチルームに掲示しました。



動画・集会

今年は「旬の野菜」をテーマに栄養戦隊元気マンの動画を作成し、視聴してもらいました。小学部の集会にも元気マンが登場し、野菜の仕事について紹介しました。



感謝の手紙・

好きな給食

毎日給食を作ってくれる調理員さんへの感謝のお手紙がたくさん届きました。また、高等部のみなさんが考えた好きな給食などをランチルームに掲示しました。

