

給食だより 2月



まだまだ寒い日が続きますね。2月は「節分」「立春」と暦の上では春になります。今月は「節分」についてお知らせします。また、4年生のみなさんの給食はもう両手で数えられる回数しかありません。ぜひ名取高校の給食を満喫してください。

1年の幸福を願う「節分」の行事



立春（今年は2月4日）の前日に当たる「節分」には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（左絵のようにイワシの頭にひいらぎの葉をつけたもの）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では「恵方巻き」もあります。もともとは大阪の商人の皆さんか、商売繁盛を願って行った風習が始まりと言われています（※諸説あります）。



大豆を炒ったもの。豆まきに使う他、自分の年齢、または自分の年齢+1個食べて1年の幸福を願います。



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。（消費者庁より）

花粉症と食物アレルギー

花粉症にもいろいろな原因がありますが、特に春先にひどくなる「スギ」や「ヒノキ」の花粉には多くの人が悩まされています。花粉症の予防や症状を軽減するには、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、食事や睡眠をしっかりって体調を整えることも大切です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のたんぱく質をふくむ果物や野菜を食べたときに、口の中やのどがピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じるなどのアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら、食べるのをやめて、アレルギーの専門医に相談してください。



予定献立表

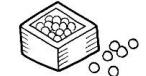
※牛乳は毎日つきます。

※材料の都合により献立が変更になる場合があります。

※★マークはリクエストメニューです。

※2日の誕生日給食は2月と3月生まれの人にはケーキを出します。

2月で今年度の給食は終了となります。
1年間の給食についてふりかえってみましょう！



2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
〈誕生日給食〉 ご飯 豚肉のバーベキュースース れんこん入りサラダ ★みそ汁 エネルギー823kcal 蛋白質34.1g 脂質26.5g	ご飯 いわしの梅煮 大豆の磯煮 ★みそ汁 炒り大豆 エネルギー777kcal 蛋白質32.2g 脂質19.1g	中華飯 中華コーンスープ 焼きりんご ごま和え 中華風みそ汁 いちご エネルギー820kcal 蛋白質32.0g 脂質22.3g	わかめご飯 ★肉じゃが ほうれんそうの ごま和え 中華風みそ汁 いちご エネルギー811kcal 蛋白質30.4g 脂質21.4g	カレーうどん ★ギョウザ もやしのおひたし エネルギー794kcal 蛋白質30.4g 脂質24.1g
2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
セルフハンバーガー ^{(丸/パン・チーズ レタス・ハンバーグ マイティーソース) フライドポテト ABCスープ} エネルギー880kcal 蛋白質32.6g 脂質38.1g	★ナン ★キーマカレー ポテトサラダ ★ブルーベリー ヨーグルト エネルギー864kcal 蛋白質39.0g 脂質38.9g	建国記念の日	4年自宅学習日 ご飯 すき焼き風煮 まめまめサラダ ★みそ汁 いちご エネルギー836kcal 蛋白質35.3g 脂質25.1g	4年自宅学習日 キヤロットライス ブロッコリーサラダ 野菜と豆の ミルクスープ ★エクレア エネルギー952kcal 蛋白質29.3g 脂質35.5g
2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
4年自宅学習日 マーボー丼 海藻サラダ 肉団子と 野菜のスープ エネルギー819kcal 蛋白質32.1g 脂質25.8g	4年自宅学習日 ビーンズピラフ ★鶏肉の マスタード焼き パンプキンスープ エネルギー865kcal 蛋白質36.2g 脂質24.2g	4年自宅学習日 みやぎ水産の日 ご飯 さばのみそ煮 五目豆 みそ汁 いちご エネルギー863kcal 蛋白質39.2g 脂質26.0g	4年自宅学習日 ご飯 豚肉のかりん揚げ わかめ入りサラダ ★みそ汁 エネルギー809kcal 蛋白質34.5g 脂質23.4g	4年自宅学習日 親子丼 ひじきの炒り煮 ひきな汁 ★りんごゼリー エネルギー855kcal 蛋白質39.6g 脂質22.9g
2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)
天皇誕生日 エネルギー838kcal 蛋白質36.3g 脂質27.0g	★ちゃんぽん麺 シュウマイ フルーツ入り 杏仁豆腐	給食休み	給食休み	1~3年自宅学習日 4年生 お楽しみ給食 エネルギー855kcal 蛋白質39.6g 脂質22.9g