



令和4年 2月 1日
 函館市立戸倉中学校
 函館市立旭岡中学校
 北海道立函館高等支援学校

2月は立春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。ウイルス感染に充分注意し、温かい食べ物を食べるなどして、楽しみながら春を待ちましょう。

給食中や家庭内で ウイルスを広げないために

手洗いをする



給食や食事前は
特に洗い

せきやくしゃみを
まき散らさない



よく換気する

マスクをつけて
体の中に入れて



体の抵抗力を高める



季節の行事「節分」



節分とは立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日で、今年2月3日です。節分の日には、邪気を払う行事が行われます。豆まきをしたり、イワシの頭を柵の枝に刺して玄関に飾ったりします。



煎った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせるそうです。

良質なたんぱく質

「畑の肉」と呼ばれるほど、成長期に重要な栄養源になります。

給食「豆」知識



大豆はお米と同様に大切にされ、日本の文化と豆は密接な関りがあります。

食物せんいがたっぷり

大豆には食物せんいが豊富です。腸や血管の健康を保つのに役立ちます。

カルシウム

大豆や大豆加工品にはカルシウムが多く、骨の健康に役立ちます。

不足がちな「鉄」が豊富

中学生の約20%の人が鉄の摂取量が不足しています。豆や豆製品には鉄分が豊富に含まれていますので、貧血を疑われる時は豆や大豆製品を食べましょう。

1月の給食から

18日 「大豆とじゃこのあめ煮」



こうなごがパリパリと揚がっていて歯応えがあり、甘辛い味付けが食欲をそそりました。こうなごからカルシウムを、大豆から鉄を摂ることができます。ごはんもたくさん食べました。

19日 「オニオンスープ」



この日のオニオンスープは、玉ねぎを弱火でじっくり炒めて、とろけるようなコクを出しました。鶏ガラのスープの濃い旨みが生徒にも伝わったようです。

27日 「函館ぶりたれカツ」



近年、函館近海でブリの漁獲量が急増しています。

ブリで新しい食文化を創造しようと2020年10月に誕生したご当地グルメの「函館ブリカツ」です。函館の海の恵みに感謝です。