



都立青島特別支援学校  
校長 茂木 裕之  
栄養士 熊谷 彩子

まだまだ寒さの厳しい日が続きますが、2月は節分や立春など、こよみの上では春になります。2022年は節分が2月3日、立春が2月4日です。節分はもともと「季節を分ける」という意味があり、節分の翌日が立春、つまり春になると考えられていました。2月のはじめは1年で最も気温が低いと言われますが、12月の冬至よりぐっと日が長くなっていることをそろそろ体感できる季節です。梅の花が咲くのが待ち遠しいですね。

◆ 今月の献立から

☆3日(木) 節分

季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられていて、邪気を払い、幸運をまねくために、「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、年の数だけ豆を食べるといふ風習があります。また、魔除けの意味をこめて、玄關にヒイラギの葉とイワシの頭をかざる地域もあります。この日の給食では、いり豆をごはんと一緒に炊き込んだ大豆ごはん、イワシのさんが焼きを作ります。



☆14日(月) バレンタインデー

バレンタインデーは、自分の好きな人にチョコレートをわたして思いを伝えたり、家族や友人などに感謝を伝える日です。最近では自分へのごほうびとしてチョコレートをかう人も多く、1年で一番チョコレートが売れる日と言われています。給食では、このバレンタインデーにちなんで、ガトーショコラを作ります。当日は卵からメレンゲを作るなど、調理員さんがいちから手作りします。

☆28日(月) 世界の料理 ~ インドネシア料理

インドネシア料理が食べたいというある生徒からのリクエストにおこたえし、世界の料理としてインドネシア料理を提供します。インドネシアはたくさんの民族の人が集まってくらしていて、それぞれ服そうや言葉もちがうそうです。日本でインドネシア料理というとナシゴレンが有名ですが、「ナシ」はごはん、「ゴレン」はいためるという意味で、いろいろな野菜とごはんをいためあわせたチャーハンのような料理です。また、インドネシアは世界第4位のコーヒー豆の生産国です。それにちなんで、デザートではカフェオレゼリーを作ります。



しよく じ とき せ すじ の し せい  
**食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく!**

しよく じ ちゆう  
食事中にテーブルにひじをついたり、ちや わん などを持たないで  
た 食べたりますと、し せい わる 姿勢が悪くなります。

いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。