



2月号
平成31年1月25日(金)
福島県立西郷支援学校
厚生部給食係

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

今月のひとくちメモ



がっこうきゅうしょくしゅうかん 学校給食週間って？



毎年、1月24日～1月30日までは全国学校給食週間となっています。この週間は、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としています。本校では福島県の郷土料理を食べる特別献立を実施し、給食への関心を高めると共に、メフォス栄養士さん、調理員さんへの感謝の気持ちを伝える会を開き、感謝の気持ちを表した手紙などを手渡すことを予定しています。

2/4(月)の献立



～節分献立～

- ごはん
- いわしハンバーグ
- かぶの煮物
- 福豆
- 根菜汁
- 牛乳

学校給食週間の献立



21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
カジキのフライ	ざくざく	みそかんぷら	白河ラーメン	ソースカツ丼
(相双いわき地域)	(県北地域)	(県中地域)	(県南地域)	(会津地域)



食育お知らせコーナー



2月14日はバレンタインデーです。2月になると、チョコレートを食べる機会が増えてくるとおもいます。チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラック効果のある栄養素がたくさん入っているので、疲れた時に食べるのがおすすめです。しかし、チョコレートには脂肪や糖分が多く入っているので、食欲減退につながりやすくなります。チョコレートを食べる際には量を決めて、食べた後には歯磨きやうがいをするようにしてみてください。