



2月給食だより



都立港特別支援学校
校長 岡戸 良雄
栄養士 大野 有里

今月の給食目標は『苦手な食べ物にも挑戦してみよう』です。人それぞれ、苦手な食べ物はあると思いますが、今はおいしくないと思っている食べ物も、大人になるにつれて味覚が変わると急においしく感じる場合があります。無糖コーヒーやゴーヤ、ピーマンなどが良く挙げられますね。1口は食べてみるという癖を付けて、少しずつ苦手な食べ物を減らしていきましょう！また、好きな味付けや調理方法を見つかるのも大切です。給食ではチャレンジしやすいよう、みじん切りにして入れている食材もあります。苦手な食べ物のいいところを知って、食べられる工夫もしてみてくださいね！

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春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（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪気）」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」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行った風習が始まりとされています。（※諸説あります）

花粉症と食物アレルギー



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先にノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、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、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じるといったアレルギー症状が出る場合があります。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ご相談ください。



卒業生のリクエスト献立

今年度も卒業生にリクエスト給食のアンケートを取りました。順位は…（2票のものまで）。

1位：唐揚げ 2位：カレーライス 3位：苺/豚汁/ハンバーグ 6位：オレンジゼリー/きな粉揚げパン/キムチチャーハン/ステーキ/パリパリサラダ/プリン/みかん/ワンタンスープ 14位：かつ丼/カルボナーラ/ごはん/魚のパン粉焼き/大学芋/中華スープ/チョコケーキ/丸パン/マンゴー/味噌ラーメン/ミネストローネでした！

ブロッコリー

