

2月給食だより

とうきょうとりついたはしとくべつしえんがっこう
東京都立板橋特別支援学校

こうちょう あまこ そういち
校長 尼子 創一



冬の牛乳は味が濃い!?

きゅうしよく きゅうにゅう まいにちで きせつ
給食では牛乳が毎日出ていますが、季節によって
ぎゅうにゅう あじ ちが かん
牛乳の味が違うと感じたことはありますか？

ぎゅうにゅう い うし せいさん うし ひんしゅ そだ かが ちが
牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違い
などによって味や香りが変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を
おお にゅうしほうぶん すく
多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になります。反対に秋から
はるさき にゅうしほうぶん おお のうこう あじ ぎゅうにゅう はんたい あき
春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食
でぎゅうにゅう のこ おお らゆ ぎゅうにゅう だし
では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめ
てみてください。



なつ にゅうしほうぶん すく
夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



あき はるさき
秋から春先…
にゅうしほうぶん おお のうこう あじ
乳脂肪分が多い濃厚な味

感染症に負けない体をつくろう



かせ よほう てあら きそくただ
風邪の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正し
せいかつ こころ たいせつ せいかつしゅうかん みだ
い生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れ
めんえききのう ていか たいちよう くす
ると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくな
はやね はやお しゅうかん あさ ひる ゆう しょく
ります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食
じ てきど うんどう
事をしっかり食べましょう。また、適度な運動は、スト
かいしょう すいみん しつ こうじょう
レス解消や睡眠の質の向上につながります。

<リクエストメニュー>

がつ にち ねん くみ
2月19日 3年H組

こんげつ ねん くみ せいと かんが
今月は3年H組の生徒に考えてもらったメ
ニューを提供します。スパゲッティやシチュー、
デザートなどたくさんのメニューをだしてもら
った中から、給食でなかなか食べられなさそう
なメニューをクラスで相談して決めてもらいま
した。クラスみんなが食べたいものが詰ま
ったメニューになっています。



<世界の料理 インドネシア>

がつ にち
2月10日 ナシゴレン

サテ・アヤム アチャール



インドネシアは「東インドの島々」という意味
の国名で、国内に17000以上の島があるそう
です。インドネシアの料理は「ナンプラー」と
いう魚と油で作られる調味料を使った料理が多
いです。給食でも少しナンプラーを入れます
ので、一味変わった風味をお楽しみください。