



# 食育だより

令和8年2月19日発行  
鶴南特別支援学校  
栄養士 内野 優子

2月も半ばを過ぎ、3学期もあと1か月となりました。春が近いとはいえ、まだ寒い日が続いています。ノロウイルスも流行するこの季節、手洗い、うがいはもちろん、バランスのとれた食事をしっかりとることも心掛けましょう。

## お手紙・作品ありがとうございました！

1月24日から30日まで、全国学校給食週間でした。心のこもったお手紙・作品をいただきました。ありがとうございました。これからも、安全でおいしい給食作りに励みたいと思います。

原文のまま掲載



いつもきゅうしょくありがとう (小1)

きゅうしょくづくりをがんばってください。  
おいしいきゅうしょくありがとう (小3)

おいしいきゅうしょくをつくってくれて  
ありがとう♡♡♡ (小5)

おいしいきゅうしょくありがとうございました。  
す。ぼくはカツどんが大好きです。 (小6)

おいしい給食ありがとうございました。  
かくなんのきゅうしょく大好きです。これからも  
よろしくおねがいします。 (中1)

きゅうしょくいつもありがとうございます。  
にがてなものでもちゃんとたべますので、  
おいしいきゅうしょくつくってください。 (中2)



毎日早くから美味しい給食を作って頂いてありがとうございます。私達が卒業しても、  
後輩達が喜ぶ給食を作ってください。おかげで、本当は苦手だった野菜も食べれるよう  
になりました。これからもよろしくお願いします。 (中3)

# ～給食献立から～

## 長崎の味を堪能

1月19日、長崎を食べようシリーズの給食は、佐世保名物、ソウルフードの「レモンステーキ」でした。ステーキと言う響きに、朝から子供たちはワクワク。福岡県産の牛もも肉（小学部50g、中学部70g）をオーブンで焼き、長与町産のマイヤーレモンを皮ごと薄切りしてトッピング、すりおろした玉ねぎを使った特製ソースをかけて完成。

お皿に盛りつけても、ドーンと迫力ある大きさに、子供たちは大喜びでした。



## 行事食を楽しむ 🍓📦🍡

2月3日は節分料理でした。節分豆を歳の数だけ食べるのもいいですが、いわしやかながしらを使った料理も伝えていきたいものです。また、紅大根を赤鬼の腕に見立てて節分に食べるという風習もあります。給食では、「いわしのみぞれ煮」、「紅大根のなます」、「節分豆」を食べました。

紅大根は、長崎市産のものでした。地域の人々が作り伝えている思いや季節を感じてほしいと思います。



## いろいろな柑橘類

1月から4月初めごろまでは、いろいろな種類の柑橘系くだものが給食で登場予定です。ぽんかん・でこぽん・はるか・スイートスプリング・きよみオレンジなどです。お子さんが食べたことがないものがありましたら、「どんな味か楽しみだね。みかんとどう違ったか教えてね。」など、お家の方からも声掛けをお願いします。食体験を広げよう！旬の味を五感で味わってほしいと思っています。



## パンの種類

鶴南給食では、10種類のパンを取り扱っています。通常はコッペ、子供たちに人気のはちみつやパイン、職員に人気の米粉、他は黒砂糖、卵、胚芽、みかん、レーズン、パーカーハウスパンです。2月12日は胚芽パンでした。胚芽パンは、小麦粉にはほとんど含まれていない、貴重な栄養素がたっぷり詰まったパンですが、コッペパンに比べ少しパサパサ感があるため、いつものパンの日より少し残量が多かったです。

