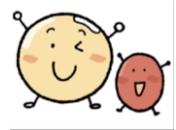


# 2月 給食だより



豆の栄養についてご存じですか？豆には大豆やあずき、いんげん豆など、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。



## 症状別 かぜをひいた時の食事

### 発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

### 下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

かぜをいたら  
水分をしっかりと  
とりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。



【新たな料理・味・食材との出会い】  
【新しい食への挑戦】

「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」  
動画がアップされています！

## 2月18日（火）

- ・和風カレー丼
- ・春野菜のれんこんチップスサラダ
- ・くだもの
- ・牛乳



## 【コラボ給食】

2月13日（木）

- ・ABCクッキング

▼しょうが焼き風チキン

or

▼レモンバターチキン

→パンにはさみます。



2月3日（月）は**節分給食**です。

★鬼さんキーマカレー

★鬼さんの顔サラダ

★福豆

★牛乳

福豆を年の数食べることは「健康で幸せに過ごせますように」という願いが込められています。

