

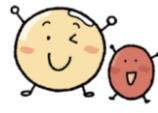
2月

# 給食だより



渋谷区立笹塚小学校

給食目標「豆類に親しまおう」

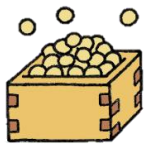



豆には大豆、あずき、いんげん豆など、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。

2月は大豆、いんげん豆、ひよこ豆の他に、大豆ミート・豆乳・豆乳バター・おからを使うメニューがあります。

## 【節分献立・今月のおはなし給食】

2月3日(月)

- ・いわしかば焼き丼
- ・パリパリ漬け
- ・ぽかぽか鬼退治豚汁
- ・福豆 
- ・牛乳 

節分とは漢字の通り「季節を分ける」という意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを言います。

昔は立春が1年の始まりだったので、節分と言えば立春の前日を指すようになりました。

悪い物や災いに例えた鬼を豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。



2月3日(月)

### 【いわしかば焼き丼】

「おもしろふしぎ日本の伝統食材(6) いわし おいしく食べる知恵」

奥村彪生・作 中川学・絵 荻原一・写真

### 【ぽかぽか鬼退治豚汁】

「やさいのおにたいじ」つるたようこ・作

2月7日(金)

### 【はちみつレモントースト】

「100年ハチミツのあべこべ魔法」あんびるやすこ作・絵

「レモンをお金にかえる法」ルイズ・アームストロング・作

ビル・バッツ・絵 佐和隆光・訳

2月26日(水)

### 【バムとケロのおからドーナツ】

「バムとケロのにちようび」島田ゆか・作





← 【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。  
ご覧ください！

## 【今月のワンダフル給食】

2月21日（金）

- ・和風カレー丼
- ・春野菜の蓮根チップサラダ
- ・清美オレンジ
- ・牛乳

今年度最後のワンダフル給食です。  
東京都産の大根・にんじん・小松菜・ねぎを使って和風の味付けのカレー丼を作っていただきます。  
蓮根を薄くスライスし、油で揚げた蓮根チップスをのせたサラダも登場します。  
おたのしみに。



## 【健康管理】



寒い日が続きます。感染症やかぜがはやっている時こそ、規則正しい生活を心がけ、外出後は手洗い、うがいをし、よく食べよく寝て、元気に過ごせるようにしましょう。



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

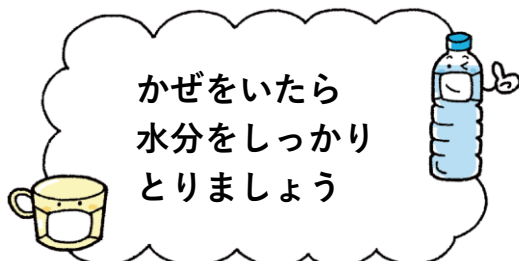


のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

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。



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。