

2月

給食だより



給食目標「豆類に親しもう」

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

水分



めん類

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



汁物

スープ



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



アイス
クリーム

ゼリー



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creamなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ

スープ



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。



◆YouTube

「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28日（火）

- ・エビパン
- ・鶏のカレースープ
- ・リヨネーズマヨポテト
- ・いちごみかん寒天
- ・牛乳

味付けしたエビのミンチを食パンに塗りスイートチリソースをかけて完成です。



2月3日（金）は**節分給食**です。



★恵方巻風コッペ

★クリームシチュー

★福豆 

★牛乳

7種類の具材を包む恵方巻きは「福を巻き込む」食べ物です。切らずに一気に食べることで「縁を切らない」「運を逃がさない」という意味が込められています。給食では恵方巻き風コッペパンにしました。コッペパンに7種類の具材をはさんでいます。お喋りせずに今年は**南南東**を向いて食べましょう。

また、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。