



# 2月給食だより

渋谷区立広尾中学校

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



手洗い・うがい



バランスのとれた食事



十分な睡眠



適度な運動

## 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



うどん



スープ



雑炊



鍋料理



おかゆ

**おすすめ食材**

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜  
 キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ



## 冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？ 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風味が変わります。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、秋から春先にかけては、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。



夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味



秋から春先… 乳脂肪分が多い濃厚な味



## 今月のワンダフル給食

- ◎東京野菜の和風カレー丼
- ◎花野菜のレンコンチップスサラダ
- ◎果物(でこぼん予定)

## 渋谷区大使館 コラボ(クオアチア)

- ◎丸パン
- ◎トマトソースのミートボール
- ◎マッシュポテト
- ◎チキンラゲースープ



## 渋谷区観光・文化交流協定都市コラボ (高知市)

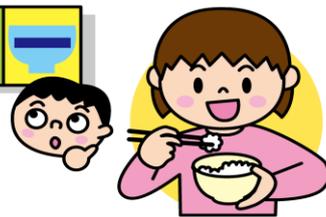
- ◎かつおめし
- ◎ぐる煮
- ◎みそ汁
- ◎ゆずゼリー



# 意識していますか?

# 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



## 正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



## やりがちなマナー違反



食器を持たずに顔を近づけて食べる



## はしの持ち方

### 左利き



### 右利き



- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。



## やりがちなマナー違反

さしばし



よせばし



わたしばし



まよいばし



なみだばし



## おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



## やりがちなマナー違反



## ! 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



## 漫画コラボ「ワンピース」より

サンジが作った「エレファント・ホンマグロソテー」



## 保健給食委員会 立案献立(3年)

- ◎ビーフストロガノフ
- ◎焼肉サラダ
- ◎みかん
- シャーベット
- ◎ジョアプレーン



## 保健給食委員会 立案献立(1・2年)

- ◎黒砂糖パン
- ◎おみくじハートハンバーグ
- ◎野菜たっぷりポークシチュー
- ◎ココアババロアバレンタイン Ver.

