



給食だより

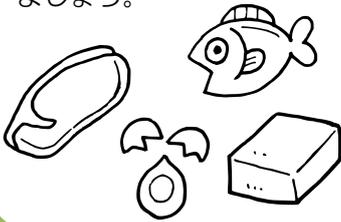
令和7年1月24日

凍えるような寒い日が続いていますね。
感染力の高いウイルスに負けない体をつくるには、「免疫力を高めること」がポイントとなります。
そこで、病気予防に役立つ食生活のポイントについてまとめましたので、ぜひ参考にしてほしい
と思います。

免疫力を高めるためには...

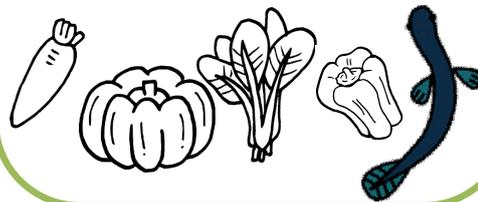
体をあたためる たんぱく質

たんぱく質には、体を温め、ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。「肉・魚・卵・大豆製品」などをしっかり食べましょう。



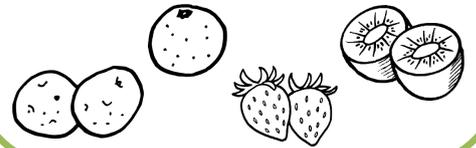
ビタミンAで 粘膜を強くしましょう

ビタミンAには、鼻やのどの粘膜を強化する働きがあります。のどの痛みから風邪やインフルエンザになる人が多いようですので、色の濃い緑黄色野菜やウナギ・豚肉などでビタミンAをとりましょう。



ビタミンCで ウイルスの侵入を防ぐ

ビタミンCは、皮膚にある細胞同士をつなげるコラーゲンを作るために必要です。コラーゲンの力が弱まると、ウイルスが体内に入り込みやすくなってしまいます。野菜の他、ビタミンCの多いじゃがいもや果物でビタミンCを補給しましょう。



一日3食、しっかり食べましょう！

たとえば朝食をぬくと、昼食と夕食の2食だけで必要な栄養をとらなければいけなくなりますが、それはとても難しいのです。免疫力を高めるために必要な栄養素をしっかりとるには、3食必ず食べるようにしましょう。特に休みの日は要注意。できるだけいつもとあまりかわらない時間に起き、朝ごはんを食べるようにしましょう。生活リズムをくずさないようにするという意味でも、とても大切なことです。

また、好き嫌いが多い人も栄養が偏りがちです。「自分の体のために、自分のこれからのために、しっかり食べる」ということ、ぜひ実践してほしいと思います。

温かい汁物のパワーを借りましょう！

上記に書いた食べ物をバランスよく取り入れるには、具たくさんの汁物や鍋物、シチューなどが便利。体が温まると免疫力も高まります。体温が下がっている朝にも、朝食に汁物を取り入れることをおすすめします。

2月の献立



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|--|
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| かき揚げ丼 味噌汁 いよかん | 五目うどん チーズポテト パイン缶詰 | 深川めし 豚肉のカレーフライ ごま和え | 鶏天丼 きのこ汁 りんご | コッペパン クリームシチューカ レー風味 厚揚げサラダ デコポン |
| 精白米 えび いか あさり さくらエビ しらし干し 玉 ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干し大根 卵/ 凍り豆腐 小松菜/ | ソフトめん 鶏むね肉 油 揚げ つと 人参 小松菜 ごぼう 長ねぎ 椎茸 た もぎだけ/ じゃが芋 バター チーズ 牛乳 スキムミルク/ | 胚芽米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 葉だいこん/ 小松菜 もやし ごま/ | 精白米 鶏むね肉 生姜 に んにく 卵/ しめじ えのきだけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ/ | 豚肉 セロリ じゃが芋 玉ね ぎ 人参 パセリ バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ 厚揚げ 生姜 キャベツ きゅ うり 人参 ごま/ |
| 10日 | 日にち | 12日 | 13日 | 14日 |
| スパゲティシーフード トマトソース 小松菜サラダ ヨーグルト | 献立名 | 学年末テスト 給食なし | 学年末テスト 給食なし | 揚げパン ポテトスープ ラーメンサラダ |
| スパゲティ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく/ ハム 春雨 ひじき 小松菜 / | 使用食材 | | | ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ/ ラーメン ハム きゅうり も やし コーン 人参 ごま/ |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| たきこみいなり いわしのみぞれかけ からし和え | 関西風きつねうどん ごまポテト はまさき | ビビンバ 野菜コロッケ フルーツ白玉 | ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 サバのソース焼き おひたし | ツイストパン キャロットポタージュ 白身魚のハーブ焼き コールスローサラダ |
| 胚芽米 大麦 油揚げ 人参 椎茸 ひじき ごま のり/ ハム 小松菜 もやし/ | ソフトめん 小揚げ 鶏む ね肉 つと 椎茸 長ねぎ ほうれん草/ | 胚芽米 大麦 豚挽肉 焼豆 腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄 桃缶詰 なし缶詰 なつみか ん缶詰/ | 豆腐 えび 人参 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 グリンピース 生姜 にんにく/ 葉だいこん もやし 糸かつ お/ | ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃ が芋 パセリ バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ キャベツ 人参 コーン/ |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
| 牛乳は、毎日つ きます。 果物は変更にな る場合があります。 | バターコーンラーメ ン 青のりポテト 黄桃缶詰 | 鮭ちらし すまし汁 チキンナゲット | ごはん さつま汁 ほっけカレー揚げ おかかふりかけ | ロールパン ポテトグラタン あさりのサラダ いよかん |
| | ソフトラーメン 豚肉 生 姜 にんにく メンマ つ と もやし 玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ コー ン わかめ バター/ | 胚芽米 大麦 紅さけ 椎茸 かんぴょう 人参 ほうれん 草 ごま/ 豆腐 わかめ 椎茸 長ねぎ / | 豚肉 さつま芋 豆腐 こん にやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜/ しらす干し 糸かつお のり ごま/ | ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 バター チーズ スキム ミルク 牛乳 豆乳 粉チーズ パセリ/ あさり 生姜 きゅうり キャ ベツ 人参 ごま/ |

*調味料、だし等記載していないものもあります。

*カラフトししゃも、わかめ、しらす干し、あさりなど、海産物には、甲殻類が混入、あるいは付着していることがあります。

アレルギーの心配な方はご注意ください。

