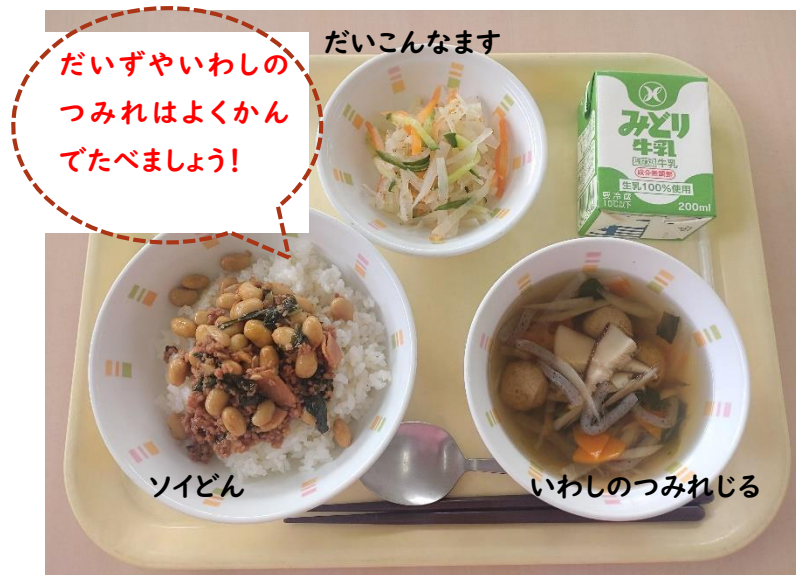


きょう きゅうしょく  
今日の給食 2月3日(月)



きょう せつぶんこんだて きのう せつぶん ひ  
今日は節分献立です。昨日は「節分」の日でした。  
ふゆ から 春に 季節が 移るときを いいます。節分は、  
「みんなが健康で 幸せに 過ごせますように」という  
意味をこめて、悪いものを 追いだす日。邪気 祓いと  
して、「鬼は外、福はうち」といながら 豆まきをし  
たり、恵方巻を たべたりします。今日はごはんに た  
っぷり大豆を かけて 食べるソイどんです。イワシの  
つみれ汁も 食べて 鬼を おいはらいましょう!



きょう きゅうしょく  
今日の給食 2月4日(火)



タラは冬が旬の白身魚です。  
淡泊な味で、いろいろな料理に合います。  
給食でもタラはよく使います。  
汁物・シチュー・チーズ焼き・揚げ物  
和風にも洋風にもアレンジできとても便利です。  
今日は豆乳を使ったタラのシチューです。  
寒い冬に 温かいシチューと野菜を しっかり食べ  
ましょう。

きょう きゅうしょく  
今日の給食 2月5日(水)



きょう ふくさい きり ほ だいこん だいこん ほそ き  
今日の副菜の切り干し大根は、大根を細く切り、  
ほして かんそう させ て つく ます。なま だいこん ながい  
干して乾燥させて作ります。生の大根では長い  
きかんほぞん が でき ませ んが、ほ して かんそう  
期間保存ができませんが、干して乾燥させること  
で ちようきかんほぞん が でき ます。さら に、あま が 増 して お  
いしく な り ます。たいよう ひかり あ び て、えいよう  
太陽の光を浴びて、栄養やうまみ  
がギョツとつまっているだけでなく、むかし ひと ちえ  
昔の人の智慧  
も つ ま っ た しよくざい  
もつまった食材です。よくかんで食べましょう。

きょう きゅうしょく  
今日の給食 2月6日(木)



きのこがたくさん入ったもりのクラムチャウダー  
「チャウダー」とは、ぎよかいりい やさい  
魚介類に野菜やベーコンな  
どをくわ えて にこん だ アメリカの だいひようてき  
を加えて煮込んだアメリカの代表的なスープ  
です。あさりが入っているものを「クラムチャウダ  
ー」といいます。あさりには、カルシウム・マグネ  
シウム・あえん などのふだん 不足しがちなミネラル  
が ほうふ ます。また、ひろうかいふく 効果のあるタウリ  
ンが含まれています。貧血予防にビタミンB12  
も 含ま れています。しっかり食べましょう!

きょう きゅうしよく  
今日の給食 2月7日(金)



豆腐は、日本人がよく食べる食べ物ですが、日本で生まれたものではありません。今から2000年くらいまえに中国で作られて奈良時代に日本にきました。消化もよくいろいろな料理に合います。

今日はマーボー豆腐にしました。

しっかりとたんぱく質がとれます。

ご飯にも合うので残さず食べましょう。

ことし 今年のかぜを  
せんげん ひきま宣言!  
かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

しょうじょうべつ 症状別 かぜをひいた時の食事

<p>はつねつ さむけ 発熱・寒気</p> <p>すいぶん 水分</p> <p>めん類</p> <p>はつねつ すいぶん 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。</p>	<p>はなみず はな 鼻水・鼻づまり</p> <p>あたた するもの はっかん 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。</p> <p>スープ</p>	<p>せき・のどの痛み</p> <p>アイス クリーム</p> <p>ゼリー</p> <p>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。</p>	<p>げり は 下痢・吐き気</p> <p>おかゆ</p> <p>スープ</p> <p>いちょう やわ 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。</p>
---	--	---	---