

2月 納食だより

北海道岩見沢高等養護学校

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
2日	3日 <small>節分</small>	4日 <small>3Cリクエスト</small>	5日	6日
ごはん 牛乳 沢煮椀 メンチカツ ごぼうサラダ (720kcal)	バターロール 牛乳 鬼オヌスープ いわしのカリカリフライ 豆まめサラダ (704kcal)	開拓丼 牛乳 みそ汁 にんじんシリシリ (846kcal)	トマトソース スパゲティー 牛乳 デリ風サラダ (790kcal)	きつね丼 牛乳 みそ汁 のり和え くだもの (833kcal)
9日	10日 <small>3Bリクエスト</small>	11日	12日	13日
ごはん 牛乳 みそ汁 焼き魚 五目きんぴら (816kcal)	クロワッサン 牛乳 クリームシチュー タンドリーチキン (907kcal)		京風うどん 牛乳 ごぼうと豆の 甘辛揚げ 鮭フレーク和え (742kcal)	ベーコンピラフ 牛乳 豆腐スープ パリパリサラダ (797kcal)
16日	17日	18日	19日	20日
マーボー丼 牛乳 春雨スープ 梅昆布和え (736kcal)	ナン 牛乳 バーチキン カレー ブロッコリーサラダ (894kcal)	キムチチャーハン 牛乳 サムゲタン風スープ 野菜の韓国風煮 (887kcal)	しょうゆラーメン 牛乳 棒々鶏サラダ (863kcal)	ごはん 牛乳 すまし汁 魚のねぎみそ焼き 彩り五目豆 (737kcal)
23日	24日 <small>3Aリクエスト</small>	25日	26日	27日 <small>卒業お祝い</small>
休み	きなこ揚げパン 牛乳 ミネストローネ イタリアンサラダ (731kcal)	菜めし 牛乳 みそ汁 中華炒め ごま醤油和え (777kcal)	山菜きしめん 牛乳 おかか和え みたらし団子 (732kcal)	赤飯 みそ汁 牛乳 ツナ和え えびフライ すだちゼリー (841kcal)

*材料購入の都合により、献立の一部を変更することがあります。

献立のエネルギーは、予定で計算したものです。実際には多少異なることがあります。



◎2月3日は「節分」

昔は病気や災害など目に見えない出来事は邪氣（鬼）の仕業だと考えられていました。邪氣払いのための豆まきをしたり、大豆を食べたりする風習があります。鬼は、イワシの臭いと、ひいらぎのトゲが苦手とされていたので、冬にいわしの頭を刺したものを玄関先に飾る風習もあります。



◎3学年リクエスト給食

卒業記念として4日、10日、24日は3学年が考えた給食を提供します。お楽しみに！

2月の給食目標 「寒さに負けない体づくりをしよう」

まだまだ寒い日が続きますね。体が冷えると、免疫力が低下します。また、ビタミンやミネラル不足すると風邪をひきやすくなります。寒さに負けないため体をつくるために、規則正しい生活を心掛けましょう。体の芯から温まる食事をとり、栄養をしっかり取り入れて元気に冬を過ごしましょう。

☆寒さに負けない体をつくる4つのポイント

① バランスの良い食事

1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事を心掛けましょう。



② 十分な睡眠

規則正しい生活が重要です。
夜更かしはせず、十分な睡眠を確保しましょう。



③ 体を温める食事をとる

温かい鍋や汁もの、とろみがついた食べ物を食べるのがおすすめ。
体を温めるしがや香辛料、根菜を食べるのも効果的。



④ 手洗い・手指消毒を行う

感染症予防の基本の「手洗い」
外から帰った時、食事の前後、
トイレの後など、こまめに石けんを使い、手を洗いましょう。



☆風邪予防に役立つ栄養素と食材

『炭水化物』

→体力を保つために必要です。

食材：ごはん、パン、麺、いも類 など



『炭水化物』 + 『たんぱく質』 + 『ビタミン類』を積極的に取り入れよう！



『たんぱく質』

→からだの組織を作り、からだを温めることで、免疫力を高めます

食材：肉、魚、卵、大豆・大豆製品 など



『ビタミン A・C・E・D』

☆ビタミンA

→皮膚や鼻・喉の粘膜を健康に保つ。

食材：緑黄色野菜・卵・うなぎ・レバー



☆ビタミンC

→体に侵入したウイルスを攻撃し、免疫細胞の機能を高める。

食材：野菜・果物・イモ類



☆ビタミンE

→血液の流れを良くし、免疫力を高める。

食材：ナツツ類・かぼちゃ
・ブロッコリー・植物油



☆ビタミンD

→丈夫な骨づくりに役立つ。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素で、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要がある。

食材：きのこ類・きくらげ・鮭・いくら

