



# 食育だより

令和6年度 2月号  
春日部市立八木崎小学校

立春を過ぎると、暦の上では春となります。日中は暖かい日もありますが、朝夕は冷え込み、寒暖の差が大きくなっています。

今年度の給食も残すところ約二ヶ月となりました。今のクラスで給食を食べるのもわずかとなります。一日一日の給食を大切においしくいただきます。



## 今月の給食目標 よい食べ方を 身につけよう



## 具合が悪い時の食事 ～早くよくなるために～

かぜやインフルエンザ等にかかった時、少し体調が悪い時、どのような食事をとればよいでしょうか？  
病気の予防をする事も大切ですが、少しでも栄養をとって早く回復できるといいですね。



### 発熱・寒気



水分



おかゆ

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分と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



ねぎたっぷりスープ



生姜スープ

殺菌や発汗作用のあるねぎやしょうがの入った温かい汁物で体を温めましょう。



### 下痢・吐き気



雑炊



うどん

胃腸が弱っているので、消化のよいおかゆやうどんなどがよいでしょう。

### せき・のどの痛み



ゼリー



プリン

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。

6年生のみなさんが考えた献立が2・3月に登場します。

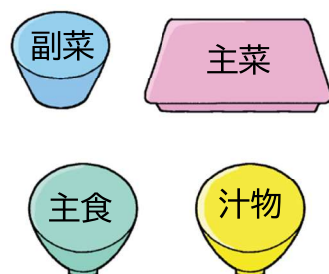
家庭科の授業「一食分のこんだてを立てよう」で給食の献立をグループ毎に考えました。その中から各クラスの代表献立が選ばれました。

6年1組 代表献立 3月実施	わかめご飯 牛乳 塩レモンから揚げ じゃこのサラダ みそ汁	★工夫したところ ・オリジナルメニューの「塩レモンから揚げ」を入れた。 ・1年生から6年生までおいしく食べられるようにした。 ・わかめご飯等の人気メニューを入れた。
----------------------	---	---

6年2組 代表献立 2月実施	和風 カルボナーラ風うどん 牛乳 ポテトのミートソース焼き 春雨サラダ	★工夫したところ ・オリジナルメニューのうどんを入れた。 ・まごわやさしいの中の4つ(ごま、わかめ、野菜、いも)を入れた。 ・栄養、味、彩り、食材のバランスをよくした。
----------------------	---	---

6年3組 代表献立 3月実施	ココア揚げパン 牛乳 チキンのこんがり焼き いそか和え 春キャベツのスープ	★工夫したところ ・給食人気ランキング1位の揚げパンを入れて多くの人に喜んでもらえるようにした。 ・旬の食材のキャベツを使ったスープを入れた。
----------------------	---	---

## 献立作りのポイント ～主食、主菜、副菜をそろえて～



主食、主菜、副菜、汁物をそろえることを基本とします。また、取り入れたい食材として「まごわやさしい」を意識することもポイントです。ビタミンやミネラル、食物せんい等がとれて栄養バランスもアップします。

ま(豆)  
ご(ごま)  
わ(わかめ・海藻類)  
や(野菜)  
さ(魚)  
し(しいたけ・きのこ類)  
い(いも)

