



2月

給食だより

令和5年2月
武里 中学校

3日の節分、4日の立春と暦の上では春がやってきましたが、まだ厳しい寒さが続いています。空気が乾燥すると、ウイルスの動きが活発になります。新型コロナだけでなく



寒さに負けない抵抗力をつけよう！



たんぱく質は寒さに
対する抵抗力を強め、
身体を温かくします

牛乳・卵・大豆・
魚・肉などを食べま
しょう



ビタミンAは粘膜を強くし
てウイルスが入るのを防い
でくれます

色の濃い野菜
(人参・かぼ
ちゃ・ほうれ
ん草・小松菜
・春菊) など
を食べましょう



ビタミンCは病気に
対する抵抗力をつけ
てくれます

色のうすい
野菜・果物
・いも類を
食べましょ
う



もし体調をくずしてしまったら...

*安静と保温

温かくして身体を休めましょう。特に初めのうちは安静にし、早めに寝て睡眠時間を確保しましょう。



*消化がよく温かいものを

食欲があるときはふつうの食事をとってもよいですが、発熱などで、食欲がないときは消化のよいおかゆやうどんなど温かいものをとりましょう。



*水分とビタミン・ミネラル（無機質）の補給も

熱でたくさんの汗をかいたり、おう吐や下痢をとともなう場合は体の水分が不足し、ビタミンやミネラルも不足します。かぶや大根、じゃがいもなどを使った野菜スープやくだものを食べましょう。経口補水液を活用してもいいですね。



*治りかけには、たんぱく質を補給

熱で体のたんぱく質もしょうもうしています。消化のよいたんぱく質（豆腐・卵・白身魚・ささみ・ヨーグルト）などでたんぱく質の補給を心がけましょう。




今月の給食目標 食事と健康について考えよう




PTA給食試食会 1月20日

1月20日にPTA主催の給食試食会が開催されました。献立は「二色揚げパン(きな粉・ココア)・牛乳・ポークビーンズ・すいとん」を試食していただきました。たくさんの保護者の皆様にご参加いただきありがとうございました。





ポークビーンズ



材料 (4人分)		作り方
大豆水煮	100g	①にんにくはみじん切り、じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ホールトマトは1cm位の角切りにする。
豚もも肉こま	60g	
にんにく	1g	
じゃがいも	120g	
たまねぎ	110g	②フライパンに油を入れて熱し、にんにく・豚肉を炒める。たまねぎ・にんじん・じゃがいもを加え、さらに炒める。
にんじん	75g	
油	小さじ1/2	③野菜が煮える程度の少量の水を加えて煮る。やわらかくなったら、大豆・トマト・ケチャップ・ソース・塩・こしょう・コンソメを加える。
トマトケチャップ	大さじ2弱	
ホールトマト缶	60g	
ウスターソース	大さじ1/2	
スキムミルク	8g	④最後にスキムミルク・粉チーズを加え、味を調える。
粉チーズ	8g	
塩	少々	
こしょう	少々	
コンソメ	小さじ1/2	

