

給食だより 2月



少し寒さもやわらいできたでしょうか。2月は「節分」「立春」と暦の上では春になります。4年生のみなさんの給食はもう両手で数えられる回数しかありません。ぜひ名取高校の給食を満喫してください。昨年からの感染症がはやっています。感染症に負けない体をつくるにはどうしたらいいかお知らせします。

感染症に負けない体をつくろう

風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると、ウイルスや菌への抵抗力が落ちてしまい、体調が悪くなってしまうことがあります。起きる時間・寝る時間を決めて、しっかりと睡眠をとったり、朝・昼・夜の食事を食べることが大切です。さらに、適度な運動をすると、ストレス解消などに効果があります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、さらにはからだを温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のいいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分をしっかりと補給することが大切です。



予定献立表

※牛乳は毎日つきます。
 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。
 ※★マークはリクエストメニューです。
 ※2日の誕生日給食は2月と3月生まれの人にケーキを出します。



2月で今年度の給食は終了となります。 1年間の給食についてふりかえってみましょう！				
2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)
〈誕生日給食〉 ご飯 酢豚 炒り大豆 ★海藻サラダ 中華風卵スープ	ご飯 すき焼き風煮 ★お豆のサラダ みそ汁	セルフハンバーガー (丸パン・ハンバーグ・チーズ レタス・マイティソース) フライドポテト ABCスープ	★ちゃんぽんめん シュウマイ フルーツ入り杏仁豆腐	★親子丼 ほうれんそうのごま和え みそ汁 いちご
エネルギー904kcal 蛋白質38.4g 脂質27.5g	エネルギー833kcal 蛋白質35.1g 脂質25.2g	エネルギー861kcal 蛋白質32.4g 脂質36.5g	エネルギー850kcal 蛋白質36.6g 脂質27.4g	エネルギー803kcal 蛋白質36.8g 脂質21.4g
2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)
ターメリックライス ★キーマカレー フルーツの ヨーグルト和え	建国記念の日	4年自宅学習日 ご飯 鶏肉のレモンソースがけ ★大根サラダ みそ汁	4年自宅学習日 ご飯 ジャージャン豆腐 豆もやし中華和え わかめと卵のスープ	4年自宅学習日 ご飯 たらのハーブパン粉焼き ★カラフルサラダ 野菜スープ エクレア
エネルギー839kcal 蛋白質29.6g 脂質24.9g		エネルギー808kcal 蛋白質34.4g 脂質22.8g	エネルギー834kcal 蛋白質33.8g 脂質27.2g	エネルギー811kcal 蛋白質30.2g 脂質22.5g
2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
4年自宅学習日 ハムとコーンのピラフ ★花野菜のサラダ マカロニのクリーム煮 キウイフルーツ	4年自宅学習日 ご飯 ホイコウロウ もやし中華和え 中華コーンスープ りんご	4年自宅学習日 ごはん さわらの西京焼き 五目豆 けんちん汁	4年自宅学習日 ご飯 ★豚肉の バーベキューソース ひじきの炒り煮 みそ汁 いちご	★スパゲティ ミートソース フルーツジュレ
エネルギー939kcal 蛋白質33.4g 脂質28.1g	エネルギー809kcal 蛋白質30.8g 脂質20.4g	エネルギー835kcal 蛋白質37.0g 脂質22.5g	エネルギー821kcal 蛋白質38.5g 脂質24.2g	エネルギー852kcal 蛋白質32.8g 脂質23.4g
2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
振替休日	給食休み	給食休み	給食休み	1~3年自宅学習日 4年生 お楽しみ給食