

# 2月 給食だより

令和7年1月31日  
江戸川区立鹿骨中学校  
校長 大谷 雅也  
栄養士 佐藤 香梨  
齋藤 雪絵

2月は一段と寒さが厳しくなる季節です。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗い、うがい・消毒をしっかりと行い、バランスの良い食事をもって風邪に負けない体づくりを心がけましょう。

## 2月の給食目標 **健康づくりを考えた食生活しよう**

**感染症**に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、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免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

## 大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

## 大豆からできるもの

