

給食だより

2月



令和7年2月17日発行
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

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。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよ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、水分補給をしっかり行うことが重要です。

うどん

スープ

雑炊

鍋料理

おがゆ

おすすめ食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜

キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

冬の食べもの・ことわざクイズ



○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1 ○○○○ ときの医者いらず

[○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいなくなるという意味。]

Q2 ○○は○○屋

[○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。]

Q3 寒○○寒ぼら寒かれい

[寒い時期においしくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。]

Q4 煎り○○に花が咲く

[節分に使う○○は煎っている（火を通す）のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのため。]

Q5 あつもの羹に懲りて○○○を吹く

[羹（熱い汁物）でやけどしたので、冷たい○○○を食べる時もフーフー冷ましてしまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすることのため。]



ヒント



こたえ Q1=だいこん(大根) Q2=もち(餅) Q3=ぶり(鰯) Q4=まめ(豆)
Q5=なます(鱺)…酢の物のこと

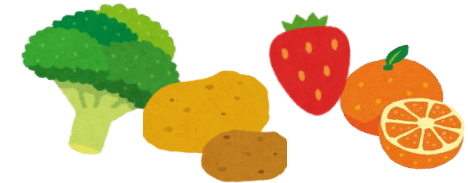
令和7年2月20日～28日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

日		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
20 木	ソースカツ丼 飲用牛乳 揚げとタコの和え物 かつおだしのみそ汁 菊花みかん	鶏むね 油揚げ まだこ 白みそ ★かつおだし ★牛乳・調理用 飲用牛乳	精白米 玄米 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう	★揚げ油(大豆) サラダ油(米) 白ごま にんじん こまつな 西洋かぼちゃ キャベツ 干し椎茸 玉葱 だいこん ★みかん
21 金	麦入りご飯 飲用牛乳 豆腐ハンバーグ 油揚げと白菜の煮浸し もやしのすまし汁	★豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ 凍り豆腐 ★かつおだし 飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生ワカメ	精白米 粒麦 乾パン粉 でん粉 三温糖 さつまいも さとう	サラダ油(米) 白ごま(いり) にんじん こまつな 玉葱 はくさい もやし
26 水	大豆入り五目ごはん 飲用牛乳 レバーの変わり香味だれ じゃがいもの炒め煮 白菜と豆腐の かきたまみそ汁 りんご(1/6)	青大豆(国産) 鶏こま 凍り豆腐 ★豚レバー 赤みそ ★豚こま 油揚げ 木綿豆腐 白みそ ★たまご	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 つきこんにやく じゃがいも	サラダ油(米) ★揚げ油(大豆) 白ごま ごま油 にんじん こまつな 干し椎茸 たけのこ しょうが にんにく ねぎ しょうが ごぼう だいこん はくさい えのきたけ ★りんご
27 木	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ 飲用牛乳 焼き鮭の柚香おろしかけ ひじきとツナの和え物 いろどり汁 いよかん(1/6)	鶏ひき肉 大豆(国産) ★サケ 油揚げ ★まぐろ缶詰 鶏こま ★かつおだし 飲用牛乳 ひじき ★細切りこんにぶ	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも	★アーモンド ごま油 サラダ油(米) さやいんげん にんじん こまつな しょうが汁 だいこん ゆず果汁 ゆず果皮 キャベツ もやし ぶなしめじ ねぎ ★いよかん
28 金	チキンライス 飲用牛乳 チーズポテトオムレツ カリカリ大豆と海藻の ごまドレサラダ アップル寒天(角切り)	鶏こま 鶏ひき肉 ★たまご 豆乳 大豆(国産) ★冷凍莖わかめ ★冷凍わかめ ★ボンレスハム 飲用牛乳 ★ダイスチーズ 粉寒天	精白米 粒麦 じゃがいも でん粉 三温糖 さとう	マーガリン サラダ油(米) ★揚げ油(大豆) 白すりごま 白ごま にんじん パセリ こまつな 玉葱 エリンギ キャベツ だいこん ホールコーン(冷) ★りんごジュース

ビタミンCが補給できる間食をとろう！

間食は空腹を満たすためだけではなく、不足しやすい栄養素をとる役割もあります。ビタミンCには、体の調子を整える働きがあり、病気にかかりにくくするなど、積極的にとりたい栄養素です。キウイやいちご、みかんなどの果物、ブロッコリーやパプリカなどの野菜、じゃがいもなどのいもに多くふくまれています。



間食には、ビタミンCが補給できるものを選んでみましょう。生のまま食べられる果物や野菜を用意したり、焼きいもなどの調理済みのものを買ったりすると、手軽に食べることができます。また、オレンジを使ってゼリーにしたり、果物をヨーグルトにのせたりして、間食を自分で作ってみるのもよいですね。

