

今年の節分は124年ぶりに2月2日となります。節分には冬から春になる日という意味があります。

そして3日は立春。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調をくずさないよう、毎日の食生活を大切に、好き嫌いせず丈夫な体をつくりましょう。

2月の給食目標 風邪に負けない体をつくろう！！



で 風邪を予防しよう！

がしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日笑顔で！風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう！

風邪にまけない強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高める生活を心がける必要があります。まずは、1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとることです。この3つ

～免疫力、抵抗力アップのために～

栄養バランスのよい食事に加え、次の栄養素を意識して摂取しましょう。

ビタミンA

皮膚や粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぐことに役立ちます。
レバー、うなぎ、緑黄色野菜に多く含まれています。

ビタミンC

体内でウイルスと戦う力を高める効果があります。
淡色野菜や果物に多く含まれています。



必勝 受験に勝つためには、 まずしっかり食べること！

受験勉強、普段の勉強を頑張っているみなさん！毎日3食しっかり食事をとっていますか？食事をきちんととることは、体調をどとのえるとともに、脳のエネルギーにもなり、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なのです。



試験日、または午前中にテストのある日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べましょう。



調理員さんの日誌より

1/22 ジャンバラヤはピリッとしておいしかったです！
コーンチャウダーもとろとろでおいしかったです。
シチューの素よりあっさりしていて良いですね。
→給食では米粉と牛乳でとろみをつけています。
ダマになりにくく、おいしく出来上がります。

1/26 金沢献立でした。加賀棒茶まんじゅうはお茶の香りがしておいしかったです。

→給食週間特別献立2日目の金沢献立。治部煮は食べ慣れない料理だったからか、おそろおそろ口に運ぶ様子も見られました。給食委員会からの献立の紹介もあり、石川県の食文化に触れられた1週間になりました。

