



七尾市立七尾中学校
令和8年2月号

2月は暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。また、インフルエンザなどの感染症にかかる人が増えています。感染対策としてのマスクの着用、手洗い、密の回避効果的です。食事面では、ストレスと闘うために大切な栄養素であるビタミン類が不足しないように、野菜や果物を毎日積極的にとりましょう。そして夜は早めに寝て、体力が落ちないようにしましょう。

2月の給食目標 「寒さに負けない食事をしよう」

丈夫な体をつくるためには、好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒い時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体温を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。冬においしい食べ物には、寒さに負けない体づくりに役立つものがたくさんあります。



野菜や果物で風邪に負けない抵抗力をつけよう！（ビタミンA・C）



おかずをしっかり食べて体力をつけよう！（たんぱく質）

ぽかぽか、体を温めよう！
(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

て ゆ ひ つか ご か ん そ だ か わ 手指を使い、五感を育てる「皮むき」!

しゅん 旬のかんきつ、た 食べていますか?



これから春にかけて、「いよかん」「ぽんかん」「デコポン」「せとか」「はっさく」といったかんきつ類が旬をむかえます。みかんなどのかんきつ類は持ち運びが便利で、皮をむいてすぐ食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやすくエン酸なども豊富で、スポーツの補食にもぴったりです。体の抵抗力も高めてくれるので、かぜ予防のおやつとしてもおすすめです。かんきつ類のさわやかな香り、元気の出る色合いを、五感を使って楽しみましょう。



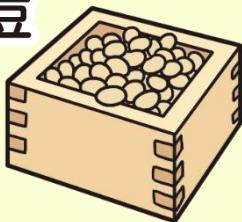
せつぶんまめ 節分 豆ちしき



「節分」とは“節変わり”といい、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

せつぶん
節分にいった大豆をまくのは、
だいす
わざわ
災いや災害をもたらす鬼の目を
さいがい
おに
めを
う
打ち払うためだといわれます。
まめ
豆まきの後、年の数だけ食べ
あと
とし
かず
た
ねん
けんこう
いの
て1年の健康を祈ります。

ふくまめ 福豆



あたま イワシの頭と ひいらぎ



ひいらぎのとげで鬼の目を
おに
めを
さ
刺し、焼いたイワシのに
おに
お
はら
おいで鬼を追い払います。

じょくもつ 食物アレルギーについての理解を深めよう!



特定の食べ物に対して、体が自分に害を及ぼすものとして認識して起きてしまうのが「食物アレルギー」です。原因となる食べ物を食べたり触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。例えば、かゆくなったり、せきこんだり、お腹がいたくなったりする他、場合によっては命に関わる危険な状態になってしまうこともあります。

食物アレルギーは決して珍しいものではありません。本人はもちろん、周りも注意することで食物アレルギーの事故を防ぐことができます。学校給食では、特に下に示す3つのポイントを意識してみましょう。

じょくもつ 食物アレルギーがある人の ひと 気持ちになって考える



じょくもつ
食物アレルギーは好きkir
いとは違います。その人の
ちが
たちば
立場や気持ちになってみて、
ひと
どのようにしたらよいのかを
かんが
考えてみましょう。

りょうり 料理に关心をもち、何から なに どう作られているかを知る



じょくもつ
普段から食べ物や料理に
かんしん
 관심をもち、材料や作り方を
ざいりょう
つく
かた
し
じこ
ふせ
かた
知っておくと、事故を防ぐ
やくだ
うえでとても役立ちます。

まいづき 毎月の献立表をよく見て、 こんだてひょう 材料を確認する



じゅうしょく
給食で初めて食べる食材
ぱ
ある場合は、体調のよいとき
たいちよう
に、まずはご家庭で食べてみることをおすすめします。