

# 2月 給食だより



令和7年2月  
かほく市第2学校給食センター  
所長：竹本 武  
栄養士：坂井雅代 刘本杏子

## 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、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事となるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動をすることでストレス解消や睡眠の質の向上にもつながります。



## 風邪のときの食事



うどん スープ



鍋料理 おがゆ

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。



### あすすめの食材



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



### 大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むので「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

