

2月 給食だより

令和8年 1月30日
調布市立 柏野小学校
校長 西山 豪一
栄養士 陣内 夏子

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。



手洗い・うがい



バランスのとれた食事



十分な睡眠



適度な運動

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。



おあそびの食材

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

冬の牛乳は味が濃い!?

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。



花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとして体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があつたら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。



3日(火):節分献立

2月の献立紹介

節分には邪気を払うためにいわしを玄関先に飾ったりする風習があるので、給食でも「いわし」を使っています。デザート「カステラ」は絵本『ぐりとぐらのカステラ』からのブックメニューです。今回はカップに入れてオーブンで焼きあげま



4日(水):日本の料理<沖縄>

沖縄県の郷土料理を作ります。「ポロポロジュシー」は混ぜご飯に出汁をかけて食べる料理です。「チャンプルー」は『まぜもの・炒め物』という意味です。沖縄を代表する揚げ菓子の「サーターアンダギー」は丸い形のドーナツのような料理です。沖縄の味を楽しんでください。

13日(金):バレンタイン献立

バレンタインなので「チョコマフィン」を作ります。アレルギーフリーのチョコレートですがココも濃厚で本格的なおいしさです。楽しみにしてください。

26日(木):6-1考案献立

6年1組の児童が外国語の授業で考えた献立を実際に給食室で作ります。