

## 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



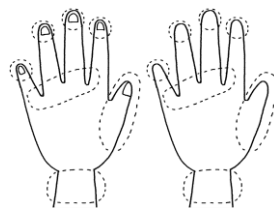
エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。

### おすすめの食材



### 石けんを使って手を洗おう。。oO

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。食事の前には手を洗いましょう。



2月 <sup>がつ</sup> 予定 <sup>よ</sup> 献立 <sup>てい</sup> 表 <sup>こん</sup> <sup>だて</sup> <sup>ひょう</sup>

小学校用

| 月<br>3                                                                                            | 火<br>4                                                                         | 水<br>5                                                                                                    | 木<br>6                                                                                                                      | 金<br>7                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| ごはん<br>米                                                                                          | ナン<br>小麦粉                                                                      | しおラーメン<br>ラーメン、豚肉、小松菜、もやし、<br>玉ねぎ、人参、白菜                                                                   | ミルクパン<br>パン                                                                                                                 | 麦入りごはんのハヤシライス<br>米、麦、じゃがいも、玉ねぎ、人参、<br>マッシュルーム、豚肉、バター、小麦粉             |
| けんちん汁<br>大根、人参、ごぼう、椎茸、豆腐                                                                          | カレーシチュー<br>豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、大豆、<br>たまご茸、小麦粉                                     | 春巻<br>キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、春雨、<br>長ねぎ、ひじき、小麦粉                                                                   | アルファベットスープ<br>玉ねぎ、いんげん、人参、ウインナー、<br>マカロニ                                                                                    | フルーツのサイダーゼリーあえ<br>パイナップル、みかん、アロエ、サイダーゼリー                             |
| いわしのしょうが煮<br>いわし、(小麦粉)                                                                            | コーンクリーミーサラダ<br>コーン、キャベツ、枝豆、<br>コーンクリームドレッシング                                   | 牛乳<br>牛乳                                                                                                  | かぼちゃコロッケ<br>かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉                                                                                              | 牛乳<br>牛乳                                                             |
| ごまみそ炒め<br>鶏肉、人参、こんにゃく、いんげん、<br>うずら卵、ごま                                                            | 牛乳<br>牛乳                                                                       |                                                                                                           | ごまドレッシングサラダ<br>キャベツ、きゅうり、ハム、コーン、<br>ごまドレッシング                                                                                |                                                                      |
| 牛乳<br>牛乳                                                                                          | ナンにカレーシチューを<br>つけて食べてください                                                      |                                                                                                           | 牛乳<br>牛乳                                                                                                                    |                                                                      |
| 10                                                                                                | 11 建国記念の日                                                                      | 12                                                                                                        | 13                                                                                                                          | 14                                                                   |
| ごはん<br>米                                                                                          | 食べ物とは体の中での働きに<br>よって3つの色に分けられます。                                               | スパゲッティナポリタン<br>スパゲッティ、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、<br>人参、バター、(小麦粉)                                                        | ブランパン<br>パン                                                                                                                 | チャーハン<br>米、豚肉、玉ねぎ、人参、卵、枝豆、<br>(小麦粉)、(オイスターソース)                       |
| じゃがいもとわかめのみそ汁<br>じゃがいも、玉ねぎ、わかめ                                                                    | 黄：エネルギーのもとになる<br>(米、パン、めん類、いも類、砂糖、<br>油脂類など)                                   | イタリアンサラダ<br>キャベツ、枝豆、人参、ハム、<br>イタリアンドレッシング                                                                 | 根菜スープ<br>ごぼう、大根、たけのこ、人参、鶏肉                                                                                                  | 中華風野菜スープ<br>鶏肉、ほうれん草、たけのこ、白菜、<br>人参                                  |
| さんまの煮つけ<br>さんま                                                                                    | 赤：体をつくるもとになる<br>(肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、<br>豆・豆製品、海藻など)                               | 牛乳<br>牛乳                                                                                                  | 照り焼きハンバーグ<br>鶏肉、豚肉、玉ねぎ                                                                                                      | チョコプリン<br>豆乳、ココア                                                     |
| 五目きんぴら<br>豚肉、ごぼう、人参、白滝、椎茸、ごま                                                                      | 緑：体の調子を整えるもとに<br>なる<br>(野菜、果物、きのこなど)                                           |                                                                                                           | コーンサラダ<br>コーン、キャベツ、ハム                                                                                                       | 牛乳<br>牛乳                                                             |
| 牛乳<br>牛乳                                                                                          |                                                                                |                                                                                                           | 牛乳<br>牛乳                                                                                                                    |                                                                      |
| 17                                                                                                | 18                                                                             | 19                                                                                                        | 20                                                                                                                          | 21                                                                   |
| ごはん<br>米                                                                                          | ごはん<br>米                                                                       | 豚肉うどん<br>うどん、豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、<br>舞茸                                                                         | コッペパン<br>パン                                                                                                                 | ごはん<br>米                                                             |
| 豆腐となめこのみそ汁<br>豆腐、なめこ、白菜、長ねぎ                                                                       | 麻婆豆腐<br>豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、椎茸                                                        | いももちの甘だれ<br>じゃがいも                                                                                         | クリームシチュー<br>鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、牛乳、<br>脱脂粉乳、バター、小麦粉                                                                             | すき焼き風煮<br>豚肉、白滝、豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、<br>白菜、椎茸、ちくわ                             |
| ほっけ和風フライ<br>ほっけ、小麦粉                                                                               | 焼きぎょうざ(1人2こ)<br>キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、<br>にら、(オイスターソース)                           | 牛乳<br>牛乳                                                                                                  | タコでたこ焼き・小袋ソース<br>たこ、キャベツ、長ねぎ、小麦粉                                                                                            | 大根サラダ<br>大根、きゅうり、鶏肉、<br>卵不使用マヨネーズ                                    |
| 筑前煮<br>たけのこ、人参、いんげん、椎茸、鶏肉、<br>大根、ちくわ、こんにゃく                                                        | 中華サラダ<br>キャベツ、コーン、人参、鶏肉、<br>中華ドレッシング(オイスターエキス)                                 |                                                                                                           | 野菜とチーズのサラダ<br>キャベツ、きゅうり、枝豆、チーズ、<br>イタリアンドレッシング                                                                              | 牛乳<br>牛乳                                                             |
| 牛乳<br>牛乳                                                                                          | 牛乳<br>牛乳                                                                       |                                                                                                           | 牛乳<br>牛乳                                                                                                                    |                                                                      |
| 24 振替休日                                                                                           | 25                                                                             | 26                                                                                                        | 27                                                                                                                          | 28                                                                   |
| ★2月の平均値★<br><br>エネルギー 634kcal<br>たんぱく質 24.6g<br>脂質 19.7g<br><br>★今月の大樹産食材★<br>豚肉、<br>じゃがいも(10日まで) | 麦入りごはんの肉みそ丼<br>米、麦、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参<br>大根と小松菜のみそ汁<br>大根、小松菜、油揚げ<br>ジョアプレーン<br>牛乳 | スパゲッティミートソース<br>スパゲッティ、豚肉、玉ねぎ、人参、<br>ピーマン、大豆、バター、(小麦粉)<br>コールスローサラダ<br>キャベツ、コーン、人参、<br>コールスロードレッシング<br>牛乳 | 小豆パン<br>パン<br>ミネストローネ<br>マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参、<br>(小麦粉)<br>トマトミートオムレツ<br>卵、玉ねぎ、鶏肉<br>大豆サラダ<br>大豆、ハム、きゅうり、ごま、<br>卵不使用マヨネーズ<br>牛乳 | 麦入りごはんのチキンカレー<br>米、麦、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、<br>人参、バター、脱脂粉乳、小麦粉<br>ヨーグルト<br>牛乳 |

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。  
 ※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。  
 ※献立表の中に（ ）で記載されている食材は調味料として使用されているものです。

※献立名の前に★がついているものは新メニューです。