

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



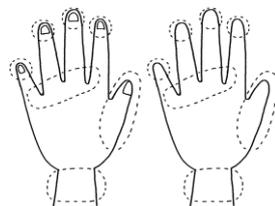
エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

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。



2025年

2月 予定献立表

中・高校用

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ごはん 米	ナン 小麦粉	しおラーメン ラーメン、豚肉、小松菜、もやし、玉ねぎ、人参、白菜	ミルクパン パン	麦入りごはんのハヤシライス 米、麦、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、豚肉、バター、小麦粉
けんちん汁 大根、人参、ごぼう、椎茸、豆腐	カレーシチュー 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、大豆、たまご茸、小麦粉	春巻 キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、春雨、長ねぎ、ひじき、小麦粉	アルファベットスープ 玉ねぎ、いんげん、人参、ウインナー、マカロニ	フルーツのサイダーゼリーあえ 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 いわし、(小麦粉)	コーンクリームサラダ コーン、キャベツ、枝豆、コーンクリームドレッシング	牛乳	かぼちゃコロッケ かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉	牛乳
ごまみそ炒め 鶏肉、人参、こんにゃく、いんげん、うずら卵、ごま	牛乳		ごまドレッシングサラダ キャベツ、きゅうり、ハム、コーン、ごまドレッシング	
牛乳	ナンにカレーシチューをつけて食べてください		牛乳	
10	11 建国記念の日	12	13	14
ごはん 米	食べ物とは体の中での動きによって3つの色に分けられます。 黄：エネルギーのもとになる (米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など) 赤：体をつくるもとになる (肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など) 緑：体の調子を整えるもとになる (野菜、果物、きのこなど)	スパゲッティナポリタン スパゲッティ、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参、バター、(小麦粉)	ブランパン パン	チャーハン 米、豚肉、玉ねぎ、人参、卵、枝豆、(小麦粉)、(オイスターソース)
じゃがいもとわかめのみそ汁 じゃがいも、玉ねぎ、わかめ		イタリアンサラダ キャベツ、枝豆、人参、ハム、イタリアンドレッシング	根菜スープ ごぼう、大根、たけのこ、人参、鶏肉	中華風野菜スープ 鶏肉、ほうれん草、たけのこ、白菜、人参
さんまの煮つけ さんま		牛乳	照り焼きハンバーグ 鶏肉、豚肉、玉ねぎ	チョコプリン 豆乳、ココア
五目きんぴら 豚肉、ごぼう、人参、白滝、椎茸、ごま			コーンサラダ コーン、キャベツ、ハム	牛乳
牛乳			牛乳	
17	18	19	20	21
ごはん 米	ごはん 米	豚肉うどん うどん、豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、舞茸	コッペパン パン	ごはん 米
豆腐となめこのみそ汁 豆腐、なめこ、白菜、長ねぎ	麻婆豆腐 豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、椎茸	いももちの甘だれ じゃがいも	クリームシチュー 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、牛乳、脱脂粉乳、バター、小麦粉	すき焼き風煮 豚肉、白滝、豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、椎茸、ちくわ
ほっけ和風フライ ほっけ、小麦粉	焼きぎょうざ(1人3個) キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、にら、(オイスターソース)	牛乳	タコでたこ焼き・小袋ソース たこ、キャベツ、長ねぎ、小麦粉	大根サラダ 大根、きゅうり、鶏肉、卵不使用マヨネーズ
筑前煮 たけのこ、人参、いんげん、椎茸、鶏肉、大根、ちくわ、こんにゃく	中華サラダ キャベツ、コーン、人参、鶏肉、中華ドレッシング(オイスターソース)		野菜とチーズのサラダ キャベツ、きゅうり、枝豆、チーズ、イタリアンドレッシング	牛乳
牛乳	牛乳		牛乳	
24 振替休日	25	26	27	28
<p>★2月の平均値★</p> <p>エネルギー 791kcal たんぱく質 30.7g 脂質 24.0g</p> <p>★今月の大樹産食材★ 豚肉、 じゃがいも(10日まで)</p>	麦入りごはんの肉みそ丼 米、麦、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参	スパゲッティミートソース スパゲッティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、バター、(小麦粉)	小豆パン パン	麦入りごはんのチキンカレー 米、麦、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、バター、脱脂粉乳、小麦粉
	大根と小松菜のみそ汁 大根、小松菜、油揚げ	コールスローサラダ キャベツ、コーン、人参、コールスロドレッシング	ミネストローネ マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参、(小麦粉)	ヨーグルト
	ジョアプレーン	牛乳	トマトミートオムレツ 卵、玉ねぎ、鶏肉	牛乳
			大豆サラダ 大豆、ハム、きゅうり、ごま、卵不使用マヨネーズ	
			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。