

2月のこんだて



こんげつ もくひょう かんしゃ た
 《今月の目標》 感謝して食べよう

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
3 米粉食パン 炒り卵 ゆでブロッコリー わかめスープ 牛乳 みかん			4 ご飯 鶏肉のマーベキューソース くるみ和え けんちん汁 牛乳 バナナ			5 五穀ご飯 ふくらぎの照り焼き ほうれん草のアーモンド和え みそ汁 牛乳			6 ご飯 厚焼き卵 菜の花ひたし キムチ鍋 牛乳			7 ご飯 酢豚 コーンと和え ヨーグルト 牛乳		
669	30.3	366	721	26.2	328	740	31.4	321	689	32.0	423	827	32.0	387
10 食パン りんごジャム 鶏肉のケチャップからめ 五色サラダ 南瓜ポタージュ 牛乳			11 建国記念の日 			12 コロッケカレー フルーツヨーグルト 牛乳			13 ご飯 のり佃煮 おでん ごま和え いよかん 牛乳			14 ご飯 肉じゃが ほうれん草サラダ 牛乳		
870	36.5	348				951	26.5	320	649	22.7	471	707	25.2	313
17 コーヒーパン 卵のベーコン巻 白菜とりんごのサラダ 白インゲン豆スープ 牛乳			18 ご飯 厚揚げの中華煮 パンサンズー はっさく 牛乳			19 くるみパン チャーシュー麺 ひじきサラダ 牛乳			20 ご飯 豆腐チャンプルー チヂミ かぶの甘酢和え 牛乳 バナナ			21 ご飯 白海老のかき揚げ ポン酢和え みそ汁 牛乳		
703	28.0	361	792	31.6	471	693	30.4	369	731	27.3	369	696	22.1	485
24  振替休日			25 フルーツパン 菜の花スパゲティ フルーツポンチ チーズ 牛乳			26 ご飯 鶏肉のカレー焼き ナッツ和え 白玉スープ 牛乳			27 ご飯 海老と豆腐のうま煮 飛び魚の竜田揚げ ごま味噌和え 牛乳 バナナ			28 ご飯 鶏肉のアーモンドがらめ 野菜サラダ みそ汁 牛乳 青りんごゼリー		
			792	29.3	403	709	29.1	334	766	43.1	396	879	29.8	305

◎正しいおわんの持ち方は？



ごはんや汁物が入っているおわんは、持って食べましょう。
 正しいおわんの持ち方は、4本の指の上におわんをのせて、
 親指でおわんのふちを軽く押さえるように支えます。
 おわんの縁に指を入れて持つと、手のバイキンが食べ物に付
 いてしまったり、不安定な持ち方をすると、手がすべっておわ
 んを落としてしまったりすることがあります。

2月 給食たより

富山県立しらとり支援学校

風邪の予防と 風邪をひいた ときの食事

風邪やインフルエンザの流行期となっています。本校で現在、インフルエンザ等の大きな流行はありませんがまだまだ油断できない時期です。予防の基本は、外から室内に入ったらず、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心掛けることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。



★手洗いの方法

- 1 水で手をぬらし、せっけんをよく泡立てて、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこすり洗いする。
- 2 流水で泡をきれいに流す。
- 3 清潔なハンカチやタオルでふく。



★うがいの方法

- 1 口に水を含み、「ブクブクうがい」で口の中をゆすぎ、水を吐き出す。
- 2 口に水を含み、上を向いて「ガラガラうがい」でのどの奥をゆすぎ、水を吐き出す(2～3回繰り返す)。



★風邪予防に役立つ食べ物

みかん



皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミンC」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。じょうのう膜(果肉を包む袋)には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれていますので、気にならなければ袋ごと食べるのがおすすめです。

お茶



緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいに使うのも効果的です。

★風邪をひいてしまったら…

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分を控えめにし、消化の良いものを取りましょう。



食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかり行うことが重要です。



【水分補給のポイント】

常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。



おすすめの食材



おすすめの飲み物



※炭酸飲料やカフェインを多く含むものは避ける。