

# 給食たより

2019. 1. 31  
篠路中学校  
豊明高等支援学校

新しい年がスタートしてひと月たちました。寒さはこれからが本番です。寒くなると疲れがたまりがちになり、風邪をひきやすくなります。三度の食事をしっかりとって、健康管理には十分気を配りましょう。

## 風邪を予防する食べ物

### 緑黄色野菜

緑黄色野菜には、カロテンが豊富に含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変わり、のどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ちます。



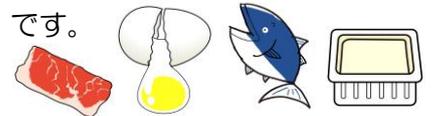
### くだもの

くだものに多く含まれているビタミンCは、免疫力を高め、ウイルスを撃退して治癒を早める働きがあります。



### 肉・魚・卵・大豆製品

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質が豊富な食べ物は、体を温め、体力を維持するために必要です。



## 風邪をひいたときの食事は？

熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給しましょう。

喉が痛い  
咳が出る



口当たりや喉ごしのよい食品にしましょう。カレーやこしょうなど刺激の強いものは避けるようにしましょう。

下痢の時



体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給しましょう。また、消化のよいものをこころがけましょう。

雑炊  
煮込みうどん  
スープ  
果物  
など



茶碗蒸し  
ゼリー寄せ  
アイスクリーム  
など



おかゆ  
煮込みうどん  
豆腐料理  
スープ  
など



## 2月3日は節分です



「節分」は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。節分に豆をまく習慣は室町時代から始まったとされています。「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある霊力をもって災いをはらう意味があります。

鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があるとされていたそうです。

昔から臭いのきついものや尖ったものを厄払いに用います。そこで、鬼の嫌いなものは「くさい鰯（いわし）の頭」と「痛い柵（ひいらぎ）のトゲ」とされ、鰯の頭を焼いて柵の枝に刺し、それを家の戸口に置いて鬼の侵入を防ぐ焼嗅（やいかがし）という風習がうまれました。





# 2月のよていにんだて

月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
◆パスタシーフードマト ソース 厚揚げササガ	ピピンバ ★かぼちゃコロケ ★ヨーグルト和え	豆とひき肉のカレー あさりのカリッとサラダ くだもの	◎★横割りのパンズ ★キャロットポタージュ ◎◆エビバーグ コールスローササガ ◎照り焼きマヨネーズソース	◎ソースカツ丼 みそ汁 温州(うんしゅう)みかん ゼリー
ワトバ ス ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく じゃがいも トマト 小麦粉/厚揚げ 生姜 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま/	胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 ママ 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/かぼ ちゃ じゃがいも 玉ねぎ えび マギー マーガリン 米粉 小麦粉 パ ン粉/みかん缶 黄桃 缶 パン 缶 なし缶 えび/	精白米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく い んげん豆 トマト セロリ 小麦粉 じゃがいも レーズン/ あさり しょう が 小麦粉 でん粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま/はるみ/ 缶	小麦粉 卵 えび/ベーコン 玉 ねぎ 人参 じゃがいも じゃがいも 小麦粉 じゃがいも えび/えび 生乳 豆乳/えび すりみ 玉ね ぎ はちみつ 卵白/キャベツ 人 参 コーン/マヨネーズ (卵 大豆 りんご) /	精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン 粉 キャベツ/小松菜 厚揚げ/温州 みかん果汁/
11日	12日	13日	14日	15日
建国記念 の日 	◎◆たぬきうどん(えび入り) ★チーズポテト パイ缶	ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ほうれん草ともやしの磯 和え	◎★せわりコッペパン ★ポテトグラタン ◎フランクチルドック くだもの	 スキー学習①
ワトめん 桜えび かつくちいわ し あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ しいたけ/ じゃが芋 じゃがいも 生乳/ パン/	ワトめん 桜えび かつくちいわ し あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ しいたけ/ じゃが芋 じゃがいも 生乳/ パン/	精白米/豆腐 豚肉 生姜 にん にく 人参 長ねぎ しいたけ ごま油/から揚げししゃも (子持ち) 小麦粉/ほうれん草 もやし の り/	小麦粉 卵 えび/ベーコン 玉 ねぎ じゃが芋 人参 マッシュルーム 小麦粉 じゃがいも 生乳 えび/え び 豆乳 パン粉 じゃがいも/豚肉 水あめ 卵 玉ねぎ トマト/リ んご/	
18日	19日	20日	21日	22日
みそラーメン 大学芋 くだもの	★◆シーフードピラフ ぶたにくのチリンドロン くだもの	 スキー学習②	◎★角食(かくしよく) ★ポトフ ◎白身魚のから揚げ チョコクリーム	豚ミックス丼 みそ汁 パイ缶
ワトラーメン 豚肉 しょうが にん にく 玉ねぎ にんじん ごま もやし 長ねぎ ほうれん草 マ マ くきわかめ/さつま芋 水あ め ごま/デコボン/	胚芽米 大麦 じゃがいも ベーコン え び あさり いか 玉ねぎ 人 参 マッシュルーム じゃがいも/豚肉 小麦 粉 でん粉 油 ベーコン 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト オリーブ油 /黄桃/		小麦粉 卵 えび/ベーコン/ウイン ナー(鶏肉 生乳 にんにく) 小麦粉 じゃがいも 人参 マッシュルーム 人参 大根 さやいんげん/白身魚 小麦粉 卵 から揚げ/豆乳 チョコレ ット コーン/	精白米 豚肉 しょうが 小麦 粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン ごま/あさり ご ぼう 小松菜/パン/
25日	26日	27日	28日	1日
カレーうどん 青のりポテト くだもの	ちらし寿司 ◎とんかつ 小松菜ともやしのしょうが 和え	ごはん ◆厚揚げの中華煮(えび 入り) 揚げポークシュウマイ ◎ほうれん草ナムル	◎★くろコッペパン ★ベーコンシチュー もやしと小松菜のごまサ ラダ くだもの	ごはん 豚汁 さばのソース焼き のりとあさりのつくだ煮
ワトめん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ つと ごぼう しいた け ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 /じゃが芋 あ おのり/りんご/	胚芽米 大麦 つと 油揚げ 人参 しいたけ かんぴょう ひじき ごま のり/豚肉 卵 小麦粉 パン粉/小松菜 もやし しょうが/	精白米/厚揚げ 豚肉 えび 人 参 玉ねぎ たもぎ たけのこ ケルビース きくらげ しょうが にんにく/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく 小麦粉/ほうれん 草 もやし 人参 卵 (豚肉 卵) ごま/	小麦粉 卵 えび/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 じゃがいも 小麦粉 じゃがいも 生乳 豆乳 えび/えび/小松菜 もやし 人参 ごま/ほんかん/	精白米/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく 人参 大根 ごぼ う 玉ねぎ 長ねぎ しょうが/ さば 生姜/あさり しょうが/ のり ひじき 水あめ/

※牛乳(200ml)は毎日つきます。  
 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび △アーモンドが  
 含まれている献立です。  
 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場  
 合があります。  
 ※しらすなどの小魚やししゃも、海藻などは、小さなかに・えびな  
 どの甲殻類や貝殻などが混入している場合があります。

病気に負けないからだ  
 朝、昼、晩、  
 3食しっかり食べて  
 からだを動かそう！