

# 2月給食だより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

## 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。



## 寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分は失われやすくなります。のどの乾燥がカゼの原因になることもあります。のどが渇いてなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

### 水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時

運動をする時とその前後

入浴の前後

のどが渇く前に！

月	火	水	木	金
3 牛乳 みそラーメン 揚げぎょうざ 5・6時間自 寝ちゃダメヨーグルト 【睡眠の質 向上メニュー】	4 牛乳 ごはん 焼きカレー ハリハリ漬け じゃぶ 【カミカミメニュー】	5 牛乳 ごはん チキンピカタのトマトソース ごぼうサラダ かぶのスープ 新杵の栴餅(中学校)	6 牛乳 ごはん お魚ナッツ 中華風和え物 キムチスープ	7 牛乳 ごはん 擬製豆腐 小松菜とハムの和え物 冬野菜のみそ汁
10 牛乳 黒糖ロール マカロニグラタン 魚肉ソーセージのサラダ ミネストローネ	11 牛乳 建国記念の白 	12 牛乳 キーマカレー (ごはん) ポテトサラダ オレンジ 【東小 希望献立】	13 牛乳 ごはん 鶏肉の香草焼き マリネ風サラダ ミルクスープ	14 牛乳 ごはん 手作り魚ロッケ もやしの和え物 豆腐のみそ汁
17 牛乳 カレーうどん チキンカツ 湯葉サラダ	18 牛乳 ごはん ホキの黄金焼き ビーンズサラダ アルファベットスープ	19 牛乳 ごはん 酢豚 チンゲン菜の和え物 わかめスープ 新杵の栴餅(小学校)	20 牛乳 鶏五目ごはん サワラの松風焼き もやしのしそ和え 高野豆腐の玉子とじ	21 牛乳 ごはん 鶏のレモン漬け フロコリーのおかか和え かぶのみそ汁
24 天皇誕生日 	25 牛乳 ツナトースト 根菜サラダ ポトフ 【カミカミメニュー】	26 牛乳 ごはん 豆腐ナゲット 春雨の中華サラダ ワンタンスープ	27 牛乳 ごはん 鶏肉の梅焼き ほうれん草のおひたし 豚汁	28 牛乳 ごはん 大豆入りミートローフ 大根とりんごのサラダ 油揚げのみそ汁

### ※中学3年生の皆さんへ※

9年間の学校給食もあとわずかですね。残り少ない給食時間を楽しんで、中学校生活の思い出のひとつに加えてもらえたらうれしいです★



### 但馬浜坂名物

今月は、新温泉町の特産品である『栴餅』を提供します。中学校は5日、小学校は19日の給食に登場します。今年も、浜坂の『新杵』さんに作っていただく予定です。

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さま：給食費1月分の口座振替は、2月20日(木)です。前日までに残高確認をお願いします。