

給食だより2月



令和5年1月27日
旭川市立東五条小学校

		主 食	牛乳	主菜・副菜・その他	はし
1	水	米粉バターパン	牛乳	ノ-ホワイトシチュー・えびまるまるカツ・ミトト(2個)	
2	木	ごはん	牛乳	ちぎり団子汁・ふきとこんにやくの油炒め・ふりかけ鉄之助・みかん	
3	金	ごはん	牛乳	豚肉と芋の南蛮煮・春雨サラダ・旭豆	
6	月	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー・福神漬・フルーツゼリーあえ(ぶどう)	
7	火	ごはん	牛乳	豆腐チゲ・おひたし	
8	水	揚げパン	牛乳	ベーコンスープ・オムレツ・バナナ	
9	木	ごはん	牛乳	けんちん汁・いわしごまみそ煮・りんご	
10	金	米粉小コッペパ	牛乳	焼きそば・カリッガ フライ(2個)・ブ ロックド レッツグ あえ・チーズ(2個)	
13	月	麦入りわかめごはん	牛乳	小松菜のふわふわ卵汁・豚肉のカリッガ・洋なしジャ-ハット	
14	火	ごはん	牛乳	そばろ煮・切り干し大根のナムル・チョコプリン	
15	水	米粉丸コッペ 切り込みパン	牛乳	米粉コッペのクリーム煮・メンチカツ・温野菜・パッソース	
16	木	ごはん	牛乳	鶏ちゃん汁・にしんおろし煮・いよかん	
17	金	ごはん	牛乳	炒り豆腐・三色あえ・りんご	
20	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー・福神漬・フルーツポンチ	
21	火	ごはん	牛乳	生揚げのマーボー炒め・小松菜のごまあえ	
22	水	ソフトフランスパン	牛乳	エビボールスープ・リセ-ズステーキ・コッテ-・みかんジャム	
23	木	天皇誕生日			
24	金	小ごはん	牛乳	しっぽくうどん・鮭フライ・バナナ	
27	月	ごはん	牛乳	八宝菜・焼きぎょうざ(2個)・パッ中華ソース・みかん	
28	火	ごはん	牛乳	すき焼き・さばの塩焼き	

※物質の都合により、献立の一部を変更することがあります。

※2月3日は、節分です。給食では、節分豆として旭川の名産「旭豆」を出します。

食べものと健康について考えよう

かぜなど体調がくずれやすくなる時期です。特に、感染症にも気をつけなければいけません。

かからないためにも、すききらいしないで、しっかり食事をとるようにしましょう。



しょくじ
食事



うんどう
運動



すいみん
睡眠

で、かぜ予防をしよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜなどの病気にかかりやすくなります。

予防するために重要なのが、1日3食、栄養バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠と休息をすることです。この3つがしっかりととれていれば、健康な体を保つことができます。

特に、「朝ごはん」はしっかりと食べましょう！



あさ
朝ごはんを食べると... 体温があがる



からだのう
体や脳のエネルギーになる



のうはたら
**脳の働きを
活発にする**

