

給食だより 2月

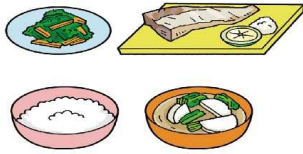
永山西小学校

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか？生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。

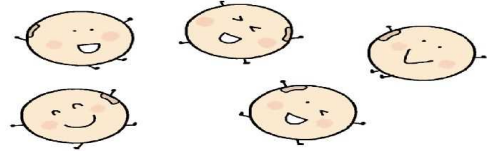


1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠などのよい生活習慣を身につけることも大切です。



大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

月	火	水	木	金
			《1》 ソフトフランスパン 牛乳 青森県むつ市ペビーほたて入り シーフードクリーム煮 ソフトサラミ キャベツソテー	《2》 ごはん 牛乳 かきたま汁 ぶきとこんにやくの炒め煮 節分豆 (旭まめ)
	《5》 麦ごはん 牛乳 福神漬 米粉のキーマカレー フルーツあわせ	《6》 米粉小コッパン 牛乳 焼きそば かにシュウマイ	《7》 ごはん 牛乳 ぶりかけ そぼろ煮 もやしのおひたし	《8》 ごはん 牛乳 炒り豆腐 いわしのごまみそ煮
《12》 振りかきゆうじつ 振替休日	《13》 小ごはん 牛乳 しっぽうどん ポテトコロケ パナナ	《14》 ごはん 牛乳 すきやき風煮 もやしのおひたし	《15》 揚げパン 牛乳 とりと野菜のスープ オムレツ	《16》 ごはん 牛乳 豆腐チゲ 二色ナムル
《19》 麦ごはん 牛乳 たまごカレー 福神漬 フルーツゼリーあわせ	《20》 ごはん 牛乳 豚肉と芋の生姜煮 ブロッコリーごまあえ	《21》 ごはん 牛乳 五目みそ汁 かまぼこ照り煮	《22》 米粉丸コッパン切り込みパン 牛乳 エビボールスープ ベジタブルソテー パナナ	《23》 天皇誕生日
《26》 ごはん 牛乳 八宝菜 コーンシュウマイ揚げ	《27》 ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のかき玉汁 みそ味切り干し大根煮	《28》 ごはん 牛乳 みそけんちん汁 アジフライ パック醤油 ※骨には気をつけましょう	《29》 米粉バターパン 牛乳 ホワイトシチュー スパイシーポテト	