



がつ きゅうしよく 2月の給食について



2月下旬から梅が咲き始め、春の訪れを感じさせてくれます。高崎市の榛名地区や箕郷地区では、梅の栽培が盛んで、

3月には梅祭りが開かれます。給食では、7日の「梅ジャコチャーハン」、20日の「はるなの梅ジャム」、22日の「鶏肉の梅アップル

ソースかけ」など、榛名の梅を使ったメニューを出します。地場産食材を味わいましょう！



2日 節分献立

豆まきだけでなく、いわしの頭をひいらぎの枝に刺して、玄関に飾る風習やけんちん汁を食べる風習があります。

給食では、いわしのフリッターやけんちん汁、節分豆を出します。



6日 かみかみサラダ

「滝川小 歯の日」として、滝川小全体で歯の健康について考える日になっています。給食の時間に流す、

「お昼の放送」では、給食委員が1~30回のカウントを放送し、それに合わせて、みんなで30回かんでいます。



22日 R354ランチ

「チンゲンサイとねぎのクラムチャウダー」は、高崎市内でとれた新鮮なチンゲンサイと旬の長ねぎを使用します。

ホワイトソースから手作りして、鉄分豊富なあさりをたっぷり使った栄養満点なクラムチャウダーです。

だいいりゅうこう インフルエンザ大流行！！

全国的にインフルエンザが流行し、学級閉鎖などの措置をとっている学校も少なくありません。部屋の換気を行い、

できるだけ湿度を保ち、「早寝・早起き・朝ごはん」を徹底し、休養と栄養をしっかりとるようにしましょう！

体調にあった食材を選び、体を芯からあたためて、寒さにも風邪にもインフルエンザにも負けられない体をつくりましょう！

かぜ 風邪をひいた時

食材選びのポイント☆

しょくよく な とき 食欲が無い時

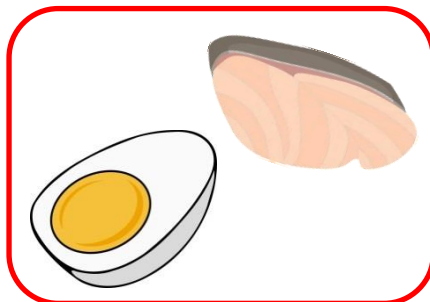
しゅしよく 主食

しゅさい 主菜

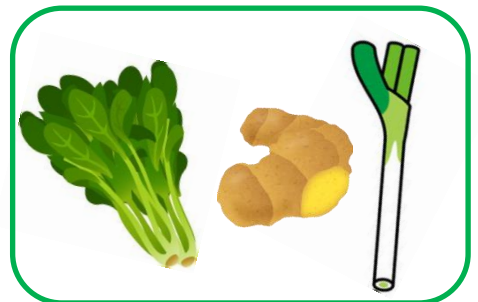
ふくさい 副菜



ビタミンB1・Eが豊富な胚芽精米
ごはん、消化の良いおかゆ、のどごしのようどんなどがオススメです。



栄養価の高い卵や低脂肪高たんぱくの白身魚、鶏ささみなどを消化の良い調理法で食べるようにしましょう。



体を温めるねぎやしょうが、カロテンやビタミンCが豊富なほうれん草などを体調に合わせて選んでみましょう！

ねつ とき すいぶん 熱のある時は、水分をたっぷりと！
よる はや ね きゅうよう 夜は早めに寝て、休養をしっかりととりましょう！

