

# 2月給食だより

天草市立本渡学校給食センター

## 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。



## 風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

### おすすめの食材



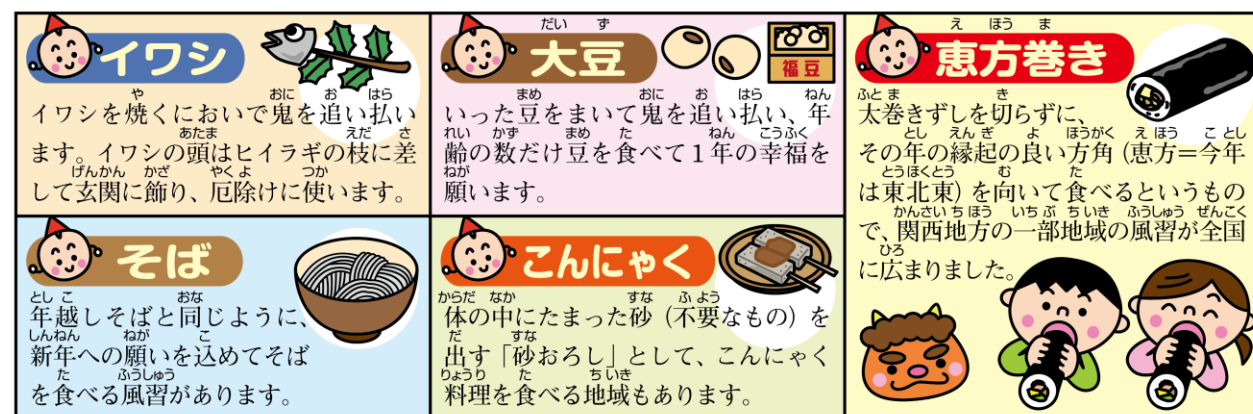
## 冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋からは春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



## 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。



## 中学3年生からのリクエスト給食を実施します!

2月の給食には、中学3年生からのリクエストメニューを取り入れています。事前にアンケートをとり、その結果から10個以上の献立を取り入れ、2月献立表に赤の文字で紹介しています！一番リクエストの多かったのは、「揚げパン」でしたが、1月に実施したので、他のメニューから選んでいます。

## 最後の「リクエスト給食」を楽しもう!!

★給食の思い出エピソードの中から紹介します★

- ・おかわりじゃんけんが楽しかった。
- ・小学6年生の時のお楽しみ給食がうれしかった。
- ・ABC マカロニスープで、みんなマカロニを組み合わせ食べてたことが楽しかった。
- ・すべての給食にしっかりと栄養が入っていてありがたかった。高校になると給食がなくなるので寂しいけど、最後の給食まで楽しみたいです。など...



## ◇給食センターから中学3年生のみなさんへ◇

小学校から数えて約9年間、みなさんは約1700回の給食を食べてきました。苦手なものが食べられるようになったこと、友達と楽しく食べたことなどの思い出ができたことと思います。4月からは自分で食事を選ぶ機会が増えると思いますので、給食の「栄養バランス」を思い出して、自分の体を大切にしてくださいね。