



2月給食だより

令和4年2月
水上村学校給食センター



今月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続いています。体温が低下して抵抗力が弱ってくると、風邪をひきやすくなりがちです。そんな寒い冬を健康的に乗り切るために、食事にも気を付けてみましょう。

寒さに負けないポイント

①朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、内臓が動き出し、体を中から温めます。寒い朝こそ、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

②タンパク質をしっかり取る

肉、魚、卵、豆などに含まれるタンパク質は、体を作る大切な栄養素です。筋肉量を増やすことで体温を上げることができます。

③ビタミンをしっかり取る

ビタミンA 緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など）に多い。

鼻やのどの粘膜を強くし、ウィルスの侵入を防ぎます。



ビタミンC 野菜・果物などに多い。

ウィルスを外へ追い出す働きがあります。



④水分補給も忘れない

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する 것도大切で、冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

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

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

のどが渴く前に！

ふるさと

くま 球磨さんだより 2月号



令和3年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材



いちご

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」
では、旬の食材を紹介します。

くまもとけん さいばい ひんしゅ
熊本県で栽培されているオリジナルの品種「ゆうべに」が全体の半分を占めています。おおだま あざべにいろ とくちよう あま さんみ にんき
な紅色が特徴で甘さと酸味のバランスが人気のひけつ
秘訣です。また、くまもとけん ひんしゅ
熊本県のオリジナル品種「ひのしずく」は平成16年から本格的な栽培を始めたあたらしい品種で、あざべにいろ じょうひん あまみ とくちよう
新しい品種で、鮮やかな紅色と上品な甘味が特徴ひとかぶ へいきんやく
です。一株から平均約600～700g(2パック)のいちごがしゅうかく
収穫されます。せいさんりよう ぜんこく
生産量が全国3位(H29)をほこ くまもとけん けんかぜんいき さいばい
誇る熊本県では、県下全域で栽培がおこな
行われています。

えいようめん つぶ た にち
栄養面では、いちご5～6粒を食べれば1日に
ひつよう せつしゅ い
必要なビタミンCを摂取できると言われるほど、た
くさんビタミンCがふく
含まれています。



☆ 旬 (品種により違います)

がつ がつ
12月～5月

☆ 熊本県の主な産地は？

たまな やつしろ あそ かもと
玉名・八代・阿蘇・鹿本など



クイズ

Q いちごにたくさん入っているビタミンは？

- ① ビタミンA ② ビタミンC ③ ビタミンD

クイズの答え ②