

# 給食だより 2月

令和5年2月13日  
横浜市立根岸小学校  
校長 杉山真理子  
栄養職員 佐藤 美奈里

2月4日の立春が過ぎ、暦の上では春となりましたが、まだまだ寒い日が続いています。最近はコロナウイルスやインフルエンザ、そして胃腸炎の感染報告もよく聞くようになりました。こまめな手洗いうがいなどで日頃から予防をして、厳しい寒さの2月を乗り切りましょう。

## 風邪に負けない食事をしよう

寒くなると体調を崩しやすく、風邪などの不調が出やすくなります。そんな不調に負けない身体を作るためには、体を守る力(免疫力)や寒さに負けない力(抵抗力)を高めることが大切です。今回は風邪予防に効果的な栄養素と食品についてお話します。

### たんぱく質



#### 魚・肉・卵・大豆製品など

筋肉や血液など、体を作ります。また、体を温めて体力を維持し、ウイルスへの抵抗力を高めます。

### ビタミンA



#### 緑黄色野菜・レバーなど

のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます。

### ビタミンC



#### 野菜・果物・いもなど

風邪に対する抵抗力を高め、風邪を引きにくくする体を作ります。

### <症状別> 風邪を引いた時の食事

#### 熱があるとき



こまめな水分補給とエネルギー源となるごはんや麺類など

#### のどが痛いとき



のどを刺激しない、のどごしの良いプリンやヨーグルトなど

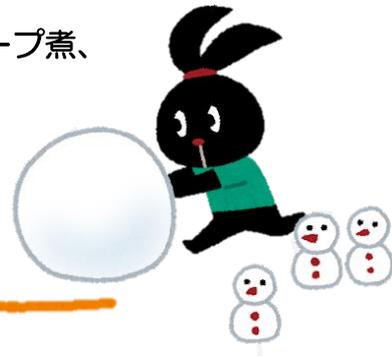
#### 下痢のとき



消化の良い、おかゆやスープなど味が濃いものは避けましょう

## 2月の献立について

- 節分の行事食を取り入れました。(煮魚、揚げだいたす)
- 寒さに負けない食事として、身体を温める料理を取り入れました。  
(きつねうどん、呉汁、豚汁、のっぺい汁、中華スープ、おでん、  
生揚げとだいこんの煮物、カレービーンズシチュー、野菜のスープ煮、  
肉だんごとはくさいのスープ、ミネストローネ)
- 旬の食品を多く取り入れました。  
(さば、メヒカリ、はくさい、だいこん、  
こまつな、みずな、ほうれんそう、ブロッコリー、いよかん)



## 給食室より

先月の給食に年1回のメニューの「とんカツ」が出ました。献立表が配られた1か月前から「先生！来月のとんカツが楽しみです！」「おまけいっぱい入れてください！」など期待の声が多く、嬉しかったです。今回は給食室の調理の様子を載せたいと思います。



2人の調理員さんで700枚  
近くのお肉1枚1枚に  
衣をつけていきます。



170~180℃の油で  
5分ほど揚げていきます。



完成！  
残りはほとんど  
ありませんでした☆

