

2月は、節分にちなんだ献立を取り入れ、厄除けや健康を願う風習や、  
体を温める根菜を使った献立を取り入れ、かぜを予防する食事の工夫を知らせます。  
また、3年生の卒業をお祝いするために、人気の献立をたくさん取り入れています。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

| 日           | 曜      | 献立                       | 材 料                                                                                                     |                                                                                          |                  |                              |                      |                 | エネルギー<br>kcal                                                              | たんぱく質<br>g                                                              | 脂質<br>g |      |
|-------------|--------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|----------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------|------|
|             |        |                          | おもに体の組織をつくる                                                                                             |                                                                                          | おもに体の調子を整える      |                              | おもにエネルギーになる          |                 |                                                                            |                                                                         |         |      |
|             |        |                          | 1群                                                                                                      | 2群                                                                                       | 3群               | 4群                           | 5群                   | 6群              | ひとくちメモ                                                                     |                                                                         |         |      |
| 2           | 月      | パン                       | ワールドツアー2025<br>(イタリア)  | ☆牛乳                                                                                      |                  |                              |                      | パン              |                                                                            | 808                                                                     | 37.0    | 29.5 |
|             |        | ミックスジャム                  |                                                                                                         |                                                                                          |                  |                              |                      | ミックスジャム         | 「リボリータ」は、イタリア語で「再び煮こむ」という意味がある、イタリアの伝統的なスープです。給食室でしっかり煮こんだスープを食べて体を温めましょう。 |                                                                         |         |      |
|             |        | チーズハンバーグ                 |                                                                                                         | ハンバーグ                                                                                    | シュレットチーズ         |                              |                      |                 |                                                                            |                                                                         |         |      |
|             |        | 【新】冬野菜のカポナータ             |                                                                                                         |                                                                                          | ★ブロッコリー トマト(缶)   | ★かぶ たまねぎ                     | 砂糖                   | オリーブ油           |                                                                            |                                                                         |         |      |
|             |        | 【新】野菜の煮こみスープ<br>《リボリータ》  |                                                                                                         |                                                                                          | にんじん             | たまねぎ ★キャベツ<br>とうもろこし         | 白いんげん豆               | 油               |                                                                            |                                                                         |         |      |
| 3           | 火      | あざりとツナのひじきご飯             | あざりの佃煮<br>まぐろ油漬け                                                                                        | ひじき                                                                                      | ★小松菜<br>にんじん     |                              |                      | ★ご飯 砂糖          | 油                                                                          | 865                                                                     | 33.4    | 26.3 |
|             |        | 牛乳                       | 行事食<br>節分                                                                                               | ☆牛乳                                                                                      |                  |                              |                      |                 |                                                                            | 節分には、災いを払うために、豆まきをしたり、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭を刺したものを玄関に飾ったりする風習があります。           |         |      |
|             |        | いわしかりかりフライ               |                                                                                                         | いわしかりかりフライ(手持ち)                                                                          |                  |                              |                      | 油               |                                                                            |                                                                         |         |      |
|             |        | 粕汁                       |                                                                                                         | 豚肉 みそ                                                                                    | にんじん             | ★だいこん 白ねぎ<br>こんにゃく           | さといも 酒粕              |                 |                                                                            |                                                                         |         |      |
|             |        | 節分豆                      |                                                                                                         | 節分豆                                                                                      |                  |                              |                      |                 |                                                                            |                                                                         |         |      |
| 4           | 水      | 【新】ごま入り菜飯                | かつお節                                                                                                    |                                                                                          | 大根葉 ★小松菜<br>にんじん |                              |                      | ★ご飯             | ごま 油                                                                       | 864                                                                     | 38.0    | 28.5 |
|             |        | 牛乳                       |                                                                                                         | ☆牛乳                                                                                      |                  |                              |                      |                 | 「ごま入り菜飯」に使われているだいごんの葉は捨ててしまいがちですが、葉の部分には不足しがちなカルシウムや鉄などの栄養素が多く含まれています。     |                                                                         |         |      |
|             |        | 焼きししゃも                   |                                                                                                         | ししゃも(手持ち)                                                                                |                  |                              |                      |                 |                                                                            |                                                                         |         |      |
|             |        | 親子煮                      | 鶏肉 厚揚げ<br>卵                                                                                             | にんじん                                                                                     | たまねぎ<br>白ねぎ      | ★じゃがいも<br>三温糖                | 油                    |                 |                                                                            |                                                                         |         |      |
| 5           | 木      | 減量ご飯                     | 日本全国味めぐり献立<br>(北海道)                                                                                     |                                                                                          |                  |                              |                      | ★ご飯             |                                                                            | 769                                                                     | 32.4    | 19.5 |
|             |        | 牛乳                       |                                                                                                         | ☆牛乳                                                                                      |                  |                              |                      |                 |                                                                            |                                                                         |         |      |
|             |        | さけふりかけ                   |                                                                                                         | さけふりかけ                                                                                   |                  |                              |                      |                 |                                                                            | 北海道では、農業や酪農が盛んです。北海道を代表するじゃがいもとチーズをスチームコンベクションオープンで焼いた新献立を味わっていただきましょう。 |         |      |
|             |        | みそラーメン                   |                                                                                                         | 豚肉 みそ                                                                                    | にんじん             | ★キャベツ ★たけのこ<br>☆もやし 白ねぎ きくらげ | ちゃんぽん麺 砂糖            | 油 ごま油           |                                                                            |                                                                         |         |      |
|             |        | 【新】じゃがじゃがコーン(チーズ入り)      |                                                                                                         |                                                                                          | シュレットチーズ         | とうもろこし                       | ★じゃがいも               | 油               |                                                                            |                                                                         |         |      |
| いりこ大豆のからめ和え | 大豆     | いりこ                      |                                                                                                         |                                                                                          | 砂糖               | 油                            |                      |                 |                                                                            |                                                                         |         |      |
| 6           | 金      | 麦ご飯                      | シェフの北キューミツ星献立                                                                                           |                                                                                          |                  |                              |                      | ★麦ご飯            |                                                                            | 878                                                                     | 28.2    | 26.8 |
|             |        | 牛乳                       |                                                                                                         | ☆牛乳                                                                                      |                  |                              |                      |                 |                                                                            | 「ザ・中華煮こみ」は、は、白ねぎを香ばしく炒めて作ったねぎ油がポイントの煮こみ料理です。すき焼き風のご飯によく合う味付けです。         |         |      |
|             |        | ザ・中華煮こみ                  |                                                                                                         | 鶏肉                                                                                       |                  | 白ねぎ たまねぎ ☆はくさい               | ★じゃがいも 砂糖 でん粉        | 油               |                                                                            |                                                                         |         |      |
|             |        | 焼きギョーザ                   |                                                                                                         | ギョーザ  |                  |                              |                      | 油               |                                                                            |                                                                         |         |      |
|             |        | 【新】キャベツとにんじんの中華風ごま酢和え    |                                                                                                         |                                                                                          | にんじん             | ★キャベツ                        | 砂糖                   | ごま ごま油          |                                                                            |                                                                         |         |      |
| 9           | 月      | パン                       | 中学生レシビコンクール献立                                                                                           |                                                                                          |                  |                              |                      | パン              |                                                                            | 819                                                                     | 32.2    | 35.8 |
|             |        | 牛乳                       |                                                                                                         | ☆牛乳                                                                                      |                  |                              |                      |                 |                                                                            | 「彩り野菜のキタキッシュ」は、卵と合わせた地場産の小松菜やトマトのバランスがよく、子どもに好まれる味に仕上がっています。            |         |      |
|             |        | チョコ大豆クリーム                |                                                                                                         |                                                                                          |                  |                              |                      |                 | チョコ大豆クリーム                                                                  |                                                                         |         |      |
|             |        | 【新】彩り野菜のキタキッシュ           |                                                                                                         | 卵 豆乳<br>ベーコン                                                                             | きざみチーズ           | ★小松菜 トマト(缶)                  | たまねぎ                 |                 | 油                                                                          |                                                                         |         |      |
|             |        | ツナじゃがいも                  |                                                                                                         | まぐろ油漬け                                                                                   |                  |                              | ★じゃがいも               | 油               |                                                                            |                                                                         |         |      |
| 肉団子スープ      | ミートボール | にんじん                     | たまねぎ ★キャベツ きくらげ                                                                                         |                                                                                          |                  |                              |                      |                 |                                                                            |                                                                         |         |      |
| 10          | 火      | ご飯                       |                                                                                                         |                                                                                          |                  |                              |                      | ★ご飯             |                                                                            | 870                                                                     | 31.0    | 23.2 |
|             |        | 牛乳                       |                                                                                                         | ☆牛乳                                                                                      |                  |                              |                      |                 |                                                                            | アーモンドに豊富に含まれている食物繊維には、お腹の調子を整える働きがあります。                                 |         |      |
|             |        | 肉みそおでん                   | 厚揚げ てんぷら<br>鶏ひき肉 みそ                                                                                     | にんじん                                                                                     | ★だいこん<br>こんにゃく   | 砂糖                           |                      |                 |                                                                            |                                                                         |         |      |
|             |        | 五目厚焼卵                    | 五目厚焼卵                                                                                                   |                                                                                          |                  |                              |                      |                 |                                                                            |                                                                         |         |      |
|             |        | 野菜のアーモンド和え               |                                                                                                         | ★小松菜                                                                                     | ★キャベツ            | 砂糖                           | アーモンド                |                 |                                                                            |                                                                         |         |      |
|             |        | 豆乳いちご大福                  |                                                                                                         |                                                                                          |                  | 豆乳いちご大福                      |                      |                 |                                                                            |                                                                         |         |      |
| 12          | 木      | ご飯                       | お楽しみ献立               |                                                                                          |                  |                              |                      | ★ご飯             |                                                                            | 908                                                                     | 31.3    | 31.8 |
|             |        | 牛乳                       |                                                                                                         | ☆牛乳                                                                                      |                  |                              |                      |                 |                                                                            | 「コロコロチキン南蛮」は、鶏肉のから揚げを甘酢のタレに漬けた料理です。手作りの野菜タルタルソースをかけて食べましょう。             |         |      |
|             |        | コロコロチキン南蛮<br>(野菜タルタルソース) |                                                                                                         | 鶏肉                                                                                       |                  | ★キャベツ<br>とうもろこし              | でん粉 砂糖<br>flour(小麦粉) | 油<br>ノンエッグマヨネーズ |                                                                            |                                                                         |         |      |
|             |        | 冬野菜のチャウダー                |                                                                                                         |                                                                                          | ☆牛乳<br>脱脂粉乳      | にんじん<br>★小松菜                 | たまねぎ ★だいこん<br>☆はくさい  |                 | マーガリン                                                                      |                                                                         |         |      |
|             |        | ムース                      |                                                                                                         |                                                                                          |                  |                              |                      | ムース             |                                                                            |                                                                         |         |      |

★＝市内産の食材 ☆＝県内産の食材 【新】＝新献立

【保護者の皆様へ】

※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。

※ 北九州市の学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。

※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分のとりすぎに注意しましょう。

～ みんなで食育をすすめましょう ～



| 日  | 曜 | 献立                                   | 材 料         |               |                  |                                  |                      |                      | エネルギー<br>kcal                                                          | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g |      |      |      |      |
|----|---|--------------------------------------|-------------|---------------|------------------|----------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|---------|------|------|------|------|
|    |   |                                      | おもに体の組織をつくる |               | おもに体の調子を整える      |                                  | おもにエネルギーになる          |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   |                                      | 1群          | 2群            | 3群               | 4群                               | 5群                   | 6群                   | ひとくちメモ                                                                 |            |         |      |      |      |      |
| 13 | 金 | ご飯                                   |             |               |                  |                                  | ★ご飯                  |                      | 912                                                                    | 33.5       | 32.5    |      |      |      |      |
|    |   | 牛乳                                   |             | ☆牛乳           |                  |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | わかめふりかけ                              |             | わかめふりかけ       |                  |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | 和風サイコロステーキ                           | 牛肉          |               |                  | たまねぎ ☆しめじ<br>☆セロリー りんご           | 砂糖                   | 油 マーガリン              |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | コンソメポテト                              |             |               |                  |                                  | ★じゃがいも               | 油                    |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | はくさいのミルクスープ                          | ベーコン        | ☆牛乳<br>脱脂粉乳   | にんじん<br>★ほうれんそう  | たまねぎ<br>☆はくさい                    |                      | 油                    | 給食の「和風サイコロステーキ」は、たまねぎ、しめじ、セロリー、りんごを加えた手作りソースと一緒に、牛肉を時間をかけてじっくり煮こんでいます。 |            |         |      |      |      |      |
| 16 | 月 | ご飯                                   |             |               |                  |                                  | ★ご飯                  |                      |                                                                        |            |         | 865  | 37.0 | 31.5 |      |
|    |   | 牛乳                                   |             | ☆牛乳           |                  |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | カリカリレバービーンズ                          | 鶏レバー 大豆     |               |                  |                                  | flour(小麦粉)           | 油                    |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | ブロッコリー                               |             |               | ★ブロッコリー          |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | かぶのみそ汁                               | 厚揚げ みそ      |               | ★小松菜             | ★かぶ                              |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | ミニりんごゼリー                             |             |               |                  |                                  | ミニりんごゼリー             |                      | 秋から冬にかけて甘みが増すかぶは、熱を加えるととろけるように柔らかくなり、煮物や汁物によく合います。                     |            |         |      |      |      |      |
| 17 | 火 | ご飯                                   | 門司港レトログルメ   |               |                  |                                  |                      | ★ご飯                  |                                                                        |            |         |      | 809  | 32.9 | 20.9 |
|    |   | 牛乳                                   |             | ☆牛乳           |                  |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | 【新】チキンとポテトの<br>焼きカレー風                | 鶏肉          | シュレットチーズ      |                  |                                  | ★じゃがいも<br>パン粉        | 油                    |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | 【新】門司港グルメ<br>港町ブイヤベース<br>《魚介の煮こみスープ》 | あさり ホキ      | ★わかめ          | にんじん<br>トマト(缶)   | たまねぎ ☆セロリー<br>★キャベツ              |                      | オリーブ油                |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | バナナ                                  |             |               |                  | バナナ                              |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
| 18 | 水 | 【新】にこにこハヤシライス                        | にこにこ給食      |               |                  | にんじん<br>トマト(缶)                   | たまねぎ                 | ★ご飯 ★じゃがいも<br>白いんげん豆 | 油                                                                      | 758        | 21.2    | 15.9 |      |      |      |
|    |   | ホキのさっぱりソテー                           | ホキ          |               |                  | かぼす果汁                            | でん粉 砂糖               | 油                    |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | 【新】ひじきと小松菜の<br>ガーリック炒め               |             | ひじき           | にんじん<br>★小松菜     | とうもろこし                           |                      | 油                    |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | ぶどうゼリー                               |             |               |                  |                                  | ぶどうゼリー               |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
| 19 | 木 | ご飯                                   |             |               |                  |                                  | ★ご飯                  |                      | 756                                                                    | 33.9       | 22.7    |      |      |      |      |
|    |   | 牛乳                                   |             | ☆牛乳           |                  |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | さばの塩焼き                               | 塩さば         |               |                  |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | ふろふきだいこん                             | みそ          |               |                  | ★だいこん                            | 砂糖                   | ねりごま                 |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | 豆腐汁                                  |             | 豆腐            | にんじん<br>★かつお菜    | たまねぎ<br>☆えのきだけ                   |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
| 20 | 金 | 【新】ミニかしわどんぶり(減量ご飯)                   | 鶏肉          |               |                  | たまねぎ                             | ★ご飯<br>砂糖            |                      | 747                                                                    | 29.1       | 17.9    |      |      |      |      |
|    |   | 牛乳                                   |             | ☆牛乳           |                  |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | かやくうどん                               | かまぼこ        | ★わかめ          | ★みずな             |                                  | うどん                  |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | 野菜のアーモンド炒め                           |             |               | にんじん             | ★キャベツ                            |                      | アーモンド 油              |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | ヨーグルト                                |             | ヨーグルト         |                  |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
| 24 | 火 | ご飯                                   |             |               |                  |                                  | ★ご飯                  |                      | 761                                                                    | 24.5       | 19.9    |      |      |      |      |
|    |   | 牛乳                                   |             | ☆牛乳           |                  |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | ししゃもの天ぷら                             |             | ししゃもの天ぷら(子持ち) |                  |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | あさりと野菜のごまドレッシング和え                    | あさりの佃煮      |               | ★ほうれんそう          | ★キャベツ                            |                      | ごま 油                 |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | 五目はるさめスープ                            |             |               | にんじん             | たまねぎ ★たけのこ 白ねぎ<br>とうもろこし きくらげ    | はるさめ                 |                      | ししゃもには、丈夫な骨や歯をつくるもとになるカルシウムや、カルシウムが骨や歯になるのを助けるビタミンDが多く含まれています。         |            |         |      |      |      |      |
| 25 | 水 | ナン(県産小麦粉)                            |             |               |                  |                                  | ☆ナン                  |                      |                                                                        |            |         | 904  | 33.9 | 32.2 |      |
|    |   | 牛乳                                   |             | ☆牛乳           |                  |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | チキンカレー                               | 鶏肉          |               | にんじん             | たまねぎ りんご                         | ★じゃがいも<br>flour(小麦粉) | 油<br>マーガリン           |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | オムレツ                                 | オムレツ        |               |                  |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | ヨーグルトサラダ                             |             | 醗酵乳           |                  | みかん(シロップ漬け)<br>パインアップル(缶) りんご(缶) |                      |                      | ナンはインドのパンで、もちもちとした食感が特徴です。チキンカレーをつけて食べましょう。                            |            |         |      |      |      |      |
| 26 | 木 | 鶏そぼろの三色ご飯(きざみのり)                     | 鶏ひき肉 卵      | きざみのり         |                  | しょうが                             | ★ご飯<br>三温糖 砂糖        | 油                    |                                                                        |            |         | 810  | 36.0 | 26.6 |      |
|    |   | 牛乳                                   |             | ☆牛乳           |                  |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | うまかろーまのみそ汁                           | 厚揚げ みそ      |               | にんじん<br>★おぼしゅんぎく | ★キャベツ<br>★だいこん                   |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | アーモンドいりこ                             |             |               |                  |                                  | アーモンドいりこ             |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
| 27 | 金 | 麦ご飯                                  | 野菜の日献立      |               |                  |                                  |                      | ★麦ご飯                 |                                                                        | 779        | 30.9    | 19.9 |      |      |      |
|    |   | 牛乳                                   |             | ☆牛乳           |                  |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | だいこんのべっこう煮                           | 豚肉          |               |                  | ★だいこん                            | 三温糖                  | 油                    |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | 納豆(たれ付)〈かつお節〉                        | 納豆 かつお節     |               |                  |                                  |                      |                      |                                                                        |            |         |      |      |      |      |
|    |   | かきたま汁                                | 卵           |               | にんじん<br>★かつお菜    | たまねぎ                             | でん粉                  |                      | ツヤツヤのべっこう色になるまで柔らかく煮こんで作る「だいこんのべっこう煮」は、「ご飯との相性が抜群です」。                  |            |         |      |      |      |      |

|        | エネルギー | たんぱく質     | 脂質        | カルシウム | マグネシウム | 鉄   | ビタミンA  | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維  | 食塩相当量 |
|--------|-------|-----------|-----------|-------|--------|-----|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 単位     | kcal  | g         | g         | mg    | mg     | mg  | μg RAE | mg     | mg     | mg    | g     | g     |
| 月平均    | 827   | 32.0      | 25.6      | 431   | 114    | 4.1 | 367    | 0.65   | 0.70   | 38    | 7.7   | 2.8   |
| 給食の基準量 | 830   | 27.0~41.5 | 18.4~27.7 | 450   | 120    | 4.5 | 300    | 0.50   | 0.60   | 35    | 7.0以上 | 2.5未満 |

# 生活習慣病を予防しよう



「生活習慣病」とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気のことを言い、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。現代では、子どもの肥満や高血圧が問題になっています。肥満や高血圧は、生活習慣病を引き起こす原因になります。

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形作られます。一度身に付いた生活習慣を、大人になってから変えることはなかなか難しいものです。給食では、生活習慣病予防につなげるために、栄養バランスを整えるだけでなく、だしのうま味や旬の食材の味を生かすことで調味料が控えめでもおいしく食べられるように献立を考えています。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。

## ～生活習慣病予防のポイント～

### バランスよく食べる

不規則な生活は、生活習慣病のリスクが高まります。1日3食規則正しく食べて、生活のリズムを整えましょう。



また、主食・主菜・副菜をそろえることで、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

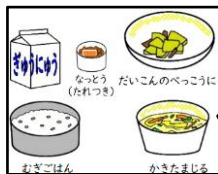


2月の「食育の日 和食献立」

### 野菜をたくさん食べる

野菜は1人1日当たり350g以上食べるとよいと言われています。この量は小皿5皿分に相当します。

野菜には、ナトリウム（食塩）の排出を促すカリウムや、コレステロールの排出を促したり、血糖値の急激な上昇を抑えたりする食物繊維が多く含まれています。



小学校140g、中学校176gの野菜を使用しています。

2月の「野菜の日献立」

### 塩分や油のとり過ぎに

#### 気を付ける

給食では、だしのうま味や、素材の味を生かすことで、塩分が控えめでもおいしく食べることができるよう工夫しています。



また、煮物や汁物、揚げ物、和え物、焼き物、炒め物、蒸し物など、いろいろな調理法をバランスよく組み合わせて、油のとり過ぎに気を付けています。



適度な運動を  
続けていくことが  
大切です。



運動

食事

十分な睡眠と体と心の  
疲労回復となる休養が大  
切です。



睡眠・休養

## 病気に負けない体づくり

病気に負けない体づくりには、免疫力を高める食材や体を温める食材をバランスよく取り入れることがポイントです。給食でも、体を温める根菜を使った献立を多く取り入れています。

### 冬の食事のポイント

体を温め、丈夫な体をつくる

たんぱく質をとろう



体の抵抗力を高める

ビタミンCをとろう



のどや鼻の粘膜を強くする

ビタミンA(カロテン)をとろう



体を温める食材をとろう



食事前や外出後には  
手洗い・うがい

手は一見きれいに見えても、細菌やウイルスがついていることがあります。

食事の前や外出後は、石けんを使った丁寧な手洗いとうがいをし、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

