



立春を迎え、こよみの上では春とはいっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザの流行が起こりやすい時季です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

・・・病気療養中の食事・・・

ウイルスなどの病原体によって起こる、発熱やせき、のどの痛みなどの様々な症状。なるべく早く治したいものです。温かくして体を休め、安静を心がけることはもちろん、下記のように食事に心がけることで、しっかり体力を回復することができます。

◎消化がよく温かいものを

食欲があるときは、ふつうの食事をとっていいですが、発熱などで食欲がないときは、消化のよいおかゆやうどんなど温かいものを食べましょう。



◎水分とビタミン・ミネラルの補給も

熱でたくさん汗をかいたり、とくにおう吐や下痢を伴う場合は体の水分が不足し、ビタミンやミネラルも不足します。かぶや大根、じゃがいもなどを使った野菜スープや果物で補給しましょう。スポーツドリンクを活用してもいいでしょう。



◎治りかけにはたんぱく質を補給

熱で体のたんぱく質も消費しています。消化のよいたんぱく質（卵、豆腐、とりささみ、ヨーグルト、白身魚）などでたんぱく質の補給も心がけましょう。



▼おうちの方へお知らせ▼

学校給食費 第5期口座振替日：令和5年2月27日（月）

ご協力をよろしくお願いたします。

2月 こんだてのお知らせ

☆ 今月の給食目標 ☆
病気に負けない食事をしよう

おしらせ	日	献立名	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	基準(4年生) エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
お弁当の日	1水	ごはん さんまのオレンジに はるさめ、あまずあえ わかめたまごのすまし汁 オレンジ	こめ さとう はるさめ、さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さんま チキンハム ★たまご	オレンジ はくさい、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ オレンジ	622 kcal 21.9 g 23.1 g 2.0 g	
	節分給食 2木	むぎごはん(てまきのり) ぎゅうにくのピリカラいため ツナマヨあえ いわしのつみれじる こくとう福豆	こめ、むぎ ごまあぶら、さとう、ごま ノンエッグ マヨネーズ さとう	のり、ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろ とうふ、いわし だいず	にんじん きゅうり、たまねぎ、レモン だいこん、にんじん、ごぼう、みつば	605 kcal 27.5 g 21.3 g 1.9 g	
お弁当の日	3金	スキー教室(4~6年)のため給食なし					
お弁当の日	6月	むぎごはん いかのてりやき だいこんのじゃこあえ みそけんちんじる とうにゅうプリンタルト	こめ、むぎ さとう ごまあぶら、ごま じゃがいも、こんにやく、あぶら、ごまあぶら こめこ、さとう	ぎゅうにゅう いか ちりめんじゃこ とりにく、とうふ、みそ だいず	だいこん、にんじん、みずな にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	652 kcal 22.4 g 20.2 g 1.7 g	
	給食委員会 イベント 給食 7火	ごはん ◎からあげさん ◎なっとうあえ どさんごじる キウイ	こめ こむぎこ、でんぷん、あぶら、ノンエッグ マヨネーズ、さとう	ぎゅうにゅう とりにく なっとう、かつおぶし、のり さげ、みそ	にんじん、ごまつな、もやし、にら にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、とうもろこし キウイ	649 kcal 29.8 g 20.1 g 2.0 g	
お弁当の日	8水	ごはん ほっけのしおやき あつあげのみそいため かぼちゃほうとう いよかん	こめ あぶら、さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく、なまあげ、みそ あぶらあげ、みそ	にんじん、もやし、ヤングコーン かぼちゃ、だいこん、まいたけ、ねぎ、ほうれんそう いよかん	667 kcal 29.4 g 19.9 g 1.9 g	
	9木	ガパオライス タイ風はるさめサラダ チンゲンサイのスープ バナナ	こめ、むぎ、さとう、でんぷん はるさめ、さとう ごま、ごまあぶら	とりにく、ぎゅうにゅう えび とうふ	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、しめじ、パセリ セロリ、きゅうり、たまねぎ、きくらげ、レモン はくさい、チンゲンサイ、にんじん ★バナナ	600 kcal 23.1 g 14.2 g 2.2 g	
お弁当の日	10金	スキー教室(1~3年)のため給食なし					
お弁当の日	13月	むぎごはん とうふハンバーグ いかだいこん じゃがいものみそしる レモンヨーグルト	こめ、むぎ パンこ、でんぷん、さとう、あぶら こんにやく、さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ いか あぶらあげ、みそ ヨーグルト	たまねぎ、りんご だいこん、いんげん にんじん、はくさい、ねぎ	688 kcal 28.3 g 17.4 g 2.2 g	

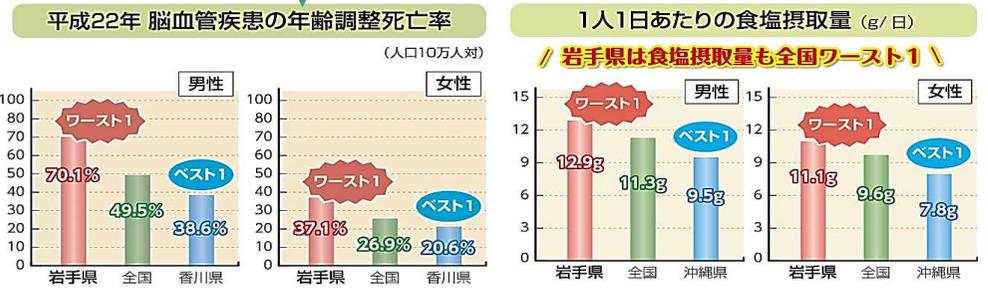
※食品名について「★」はアレルギー物質が含まれている食品です

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。
→裏面に続きます。ご覧ください。

減塩

家族みんなで
できることからやってみませんか？

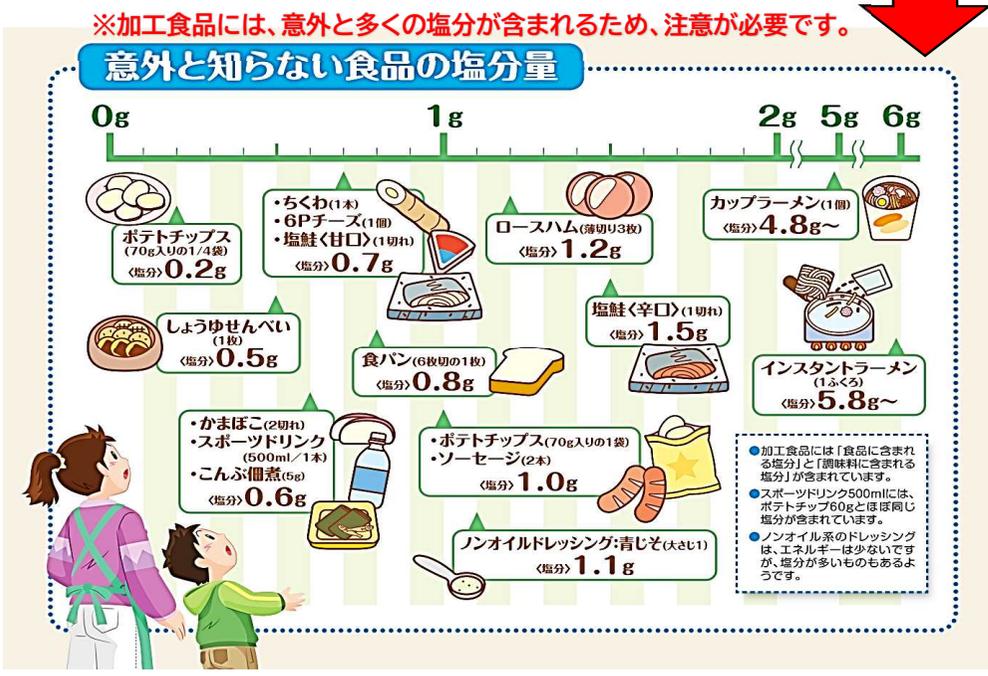
岩手県は、脳卒中による死亡率・食塩の摂取量が全国ワースト1！
食塩のとりすぎは、高血圧につながります。高血圧により、脳の血管が硬くもろくなり、脳卒中などの脳血管疾患を引き起こす可能性が高くなります。



※年齢調整死亡率とは、人口構成の異なる集団間の比較のため、死亡率を一定の基準人口に当てはめて算出した数値です。都道府県別年齢調整死亡率は5年ごとに公表されています。

減塩の工夫

- うま味をきかせる** (Use umami-rich ingredients like mushrooms and seaweed)
- 酢や香味野菜、香辛料を活用する** (Use vinegar, herbs, and spices)
- 麺類のスープは残す** (Save the soup from noodle dishes)
- 調味料の使い過ぎに気をつける** (Be mindful of using too much seasoning)
- 加工食品をとり過ぎない** (Don't overeat processed foods)



2月 こんだてのお知らせ

☆ 今月の給食目標 ☆
病気に負けない食事をしよう

おしらせ	日	献立名	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	基準(4年生) エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
おしらせ	14 火	するめごはん ぎゅうタンコロッセ はくさいのおこんぶあえ めかぶじる バナナ	牛乳	こめ、むぎ、さとう じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ ごまあぶら	するめ、ぶたにく、ぎゅうにゅう ぎゅうタン こんぶ とうふ、めかぶ、とうふ	にんじん、いんげん たまねぎ はくさい、こまつな、もやし にんじん、だいこん、ねぎ ★バナナ	619 kcal 22.2 g 17.9 g 2.5 g
	15 水	ごはん さけのてりやき ごもくなます かぼちゃのとうにゅうみそしる オレンジ	牛乳	こめ こんにやく、さとう、ごま	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ、みそ、とうにゅう、ベーコン	しいたけ、だいこん、にんじん、れんこん、みつば かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ オレンジ	645 kcal 26.3 g 20.1 g 1.9 g
食べて学ぼう だし	16 木	むぎごはん かつおだしのあげだしとうふ こんぶだしのもの にぼしだしのみそしる あずきミルクかんてん	牛乳	こめ、むぎ てんぷん、あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう こおりとうふ、かつおぶし とりにく あぶらあげ、とうふ、みそ あずき、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、えだまめ もやし、しめじ、ねぎ かんてん	643 kcal 25.1 g 19.9 g 2.3 g
	17 金	食パン ポテトカップグラタン ミートペンネ チキンポトフ はるか	牛乳	パン じゃがいも、こむぎこ マカロニ、オリブオイル、さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、チーズ ぶたにく、ぎゅうにゅう、チーズ とりにく	ほうれんそう、たまねぎ たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー はるか	633 kcal 23.5 g 22.2 g 3.0 g
食育の日 給食	20 月	ビビンバごはん ー やさいのナムル みつばとたまごのスープ まつぼっくりヨーグルトのフルーツあえ	牛乳	こめ、さとう、ごまあぶら ごまあぶら、さとう はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★たまご、とうふ ヨーグルト、クリームチーズ、きんときまめ	だいこん、もやし、きゅうり、ほうれんそう、にんじん みつば みかん、もも、バナナ、アップル、ナタデココ、アロエ	636 kcal 24.7 g 18.2 g 2.1 g
	21 火	ごはん ごぼうのからあげ わかめのシャキシャキいため みそちゃんこ でこぼん	牛乳	こめ てんぷん、あぶら、さとう、ごま あぶら ごま	ぶたにく とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、みそ	ごぼう きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん にんじん、しめじ、はくさい、こまつな、ねぎ でこぼん	623 kcal 21.5 g 19.6 g 2.4 g
22 水	ごはん さわらさいきょうやき ブロッコリーのごまあえ きのこじる さつまいもだいふく	牛乳	こめ みそ ごま、さとう	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし ぶたにく、なまあげ	ぎゅうにゅう さつまいも、こめこ、さとう	ブロッコリー、にんじん、もやし だいこん、にんじん、なめこ、えのきたけ、しめじ、ねぎ	650 kcal 26.7 g 21.1 g 1.9 g
24 金	ごはん さばのみそに ごもくきんぴら そうめんじる せとか	牛乳	こめ さとう	ぎゅうにゅう さば、みそ くさわかめ、さつまあげ とりにく、なると	ごぼう、にんじん、れんこん はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ せとか	605 kcal 25.2 g 15.1 g 2.5 g	
27 月	むぎごはん くろずすぶた もやしいため チャンボンスープ さつまいもチップス	牛乳	こめ、むぎ てんぷん、あぶら、さとう あぶら、ごまあぶら ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら さつまいも、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ まぐろ えび、いか、ベーコン	たまねぎ、ピーマン、パプリカ にんじん、にら、もやし にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ	654 kcal 27.5 g 19.0 g 2.4 g	
28 火	ごはん とりにくのなんぶみそやき れんこんサラダ いもだんごじる はるか	牛乳	こめ さとう、ごま ノンエッグ マネース、ごま いもだんご、あぶら	ぎゅうにゅう とりにく、みそ ちくわ ぶたにく、あぶらあげ	れんこん、キャベツ、しめじ、にんじん しいたけ、ごぼう、にんじん、はくさい、ねぎ はるか	654 kcal 27.9 g 20.6 g 2.2 g	

※食品名について「★」はアレルギー物質が含まれている食品です ※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。