

# 2月給食だより

令和7年1月31日

練馬区立八坂小学校

## 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。吐き気がある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。



## 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。白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。



夏…乳脂肪分が少ないさっぱりとした味



秋から春先…乳脂肪分が多い濃厚な味



## \* 今月の献立から \*

7日(金)【鶏ちゃん】

「けいちゃん」は岐阜県の郷土料理の一つです。とり肉とキャベツなどの野菜を炒めて食べる

料理で、地域によって味付けが違います。この日の給食はみそ味のけいちゃんです。

14日(金)【練馬スパゲティ】 / 18日(火)【ジャージャー麺】

リクエスト給食上位の献立です。リクエスト上位の献立は2月、3月に取り入れています。

25日(火)【ルーローハン】

角切りの豚肉を甘辛く味付けしたものをご飯にかけて食べます。

27日(木)【練馬区一斉給食：にんじん】

練馬区内産野菜のにんじんを献立に取り入れます。ポトフに入ったにんじんを味わってください。