



## 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



おすすめ食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜  
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ



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。吐き気があって食べられないときは、脱水状態を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

## リクエスト給食アンケート 集計結果

給食委員会が12月に実施した結果の一部を紹介します。

	主食	主菜	副菜	デザート
1位	味噌ラーメン 62票	ジャンボ揚げ餃子 128票	パリパリサラダ 84票	サイダーポンチ 116票
2位	きなこ揚げパン 41票	鶏のから揚げ 68票	大学芋 64票	チョコチップケーキ 46票
3位	豚キムチ丼 41票	クリスピーチキン 56票	ABCスープ 41票	白玉フルーツポンチ 40票
4位	練馬スパゲティ 36票	味噌カツ 25票	いももち 38票	フルーツヨーグルト 28票
5位	カツカレー 36票	シーフードグラタン 20票	みそポテト 19票	サーターアングギー 26票

上位に入ったメニューは、三学期の給食にできる限り取り入れるようにしました。特に2月にはたくさん入っているので、献立表で★印のついたリクエストメニューをチェックしてみましょう！

### \*生徒のみなさんから給食室へ寄せられたコメントを紹介します\*

たくさんの温かいメッセージありがとうございました

- ・いつも給食を作ってください、ありがとうございます。美味しくて午後の授業にやる気ができています。
- ・温かい給食がうれしい！いつもありがとうございます。
- ・いつもどんな給食がでるかずっとワクワクしています。これからもがんばってください。
- ・朝早くから僕たちのために調理をいただきありがとうございます。すごく美味しくて、毎日給食の時間が待ち遠しいです。これからもよろしくお願いします。
- ・自分も調理さんになりたいと思っているのでとても尊敬しています。お体に気をつけて頑張ってください。
- ・いつも美味しい給食ありがとうございます。給食のおかげで学校に行こうと思います。あと少して給食が食べられなくなってしまうので、卒業までたくさん食べたいと思います！

### 1月に使用した大泉地区産食材・1月合計量

ねぎ(西大泉) 17kg 小松菜(三原台) 6kg 大根(大泉学園町) 26kg にんじん(大泉町) 13kg はちみつ(大泉学園町) 1.5kg

### 1月に使用した食材の産地(一部を抜粋)

米：岩手(ひとめぼれ) 豚肉：茨城 鶏肉：宮崎 ぶり：長崎 ちりめんじゃこ：兵庫 ほうれんそう：埼玉 白菜：茨城  
小松菜：埼玉・練馬 キャベツ：神奈川・愛知 ねぎ：練馬 みかん：神奈川 レモン：広島 ぽんかん：愛媛