



## 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。

手洗い・うがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

### 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。日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

### 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。吐き気があって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。

うどん

スープ

雑炊

#### おあめめの食材

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

鍋料理

おかゆ

私たちが暮らす北海道には、様々な地域で取れる農産物を活かした料理が多くあります。そんな北海道ならではの料理を少しでも多く知ってもらい、より北海道を好きになってもらえるように北海道グルメweekを行います。毎日、様々な北海道にちなんだ料理が出ますので楽しみにしててください。

**2月17日**

- ・ガタタンスープ
- ・ザンタレ

(ガタタンとは)  
ガタタンは、芦別市で受け継がれてきた名物料理で具だくさんでとろみのあるスープが特徴です。現在は、ガタタンラーメンやガタタンチャーハンなどのアレンジ料理が生まれています。

**2月18日**

- ・ほっけフライバーガー
- ・ガラナゼリー

(ほっけフライバーガーとは)  
ほっけフライバーガーは、羅臼町で作られているご当地バーガーです。羅臼産の真ホッケを使ったほっけフライのサクサク感とタルタルソースの相性が食欲をかきたてるハンバーガーです。

**2月19日**

- ・三平汁
- ・いももち

(三平汁とは)  
三平汁は、塩漬にして保存された生魚を野菜とともに煮込み、その魚の塩分だけで味をつける郷土料理です。使う魚や味付けは地域によって様々です。

**2月20日**

- ・スパカツ

(スパカツとは)  
スパカツは、釧路で愛されているローカルフードです。それぞれを食しても美味しく満足感のあるグルメを贅沢に合体させているのが大きな魅力です。

**2月21日**

- ・スープカレー
- ・カツゲンゼリー

(スープカレーとは)  
スープカレーは札幌市のご当地グルメとして知られています。元々は、漢方薬とスパイスを調合した薬膳スープとして提供されていたことが始まりだと言われています。



## おんせい かんが こんだて で 6年生の考えた献立が出ます!

6年生が家庭科の学習の一環で、給食の献立を考える取り組みを行いました。その中から、2月も、3名の考案した献立を提供します。

**2月4日** **色どり 栄養給食**

- ・テーブルロールパン
- ・ミネストローネ
- ・さつまいものコロケ
- ・ごぼうサラダ

ポイント  
ミネストローネで色合いと栄養のバランスをとれるようにしました。ミネストローネに合うテーブルロールパンにしました。

**2月5日** **野菜おおめの和食セット**

- ・ごはん
- ・鶏ごぼう汁
- ・いわしの甘露煮
- ・切干大根の煮物

ポイント  
栄養バランスがよく、色々な味を楽しめる献立を考えました。

**2月6日** **理想の給食**

- ・みそラーメン
- ・シーチキンサラダ
- ・サイダーゼリー

ポイント  
栄養バランスを考えながら、サラダも入れて、みんなが好きなサイダーゼリーも入れました。

**来月も6年生が考案した給食を取り入れていきますので楽しみにしててください!**