



2月給食だより

令和6年度2月
大田区立馬込中学校

立春を迎えると暦の上では春となります。2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。冷え込みの厳しい朝は起きるのが大変ですね、寒さに負けない体をつくるためには朝ごはんがとても大切です。朝ごはんを食べることで体が温まり、風邪をひきにくくなります。栄養バランスのよい食事をしっかりと、温かい春を迎えられるように健康管理に気をつけましょう。

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。



◇1月24日から2月6日は大田区学校給食週間です◇

今年度より大田区の学校給食について「理解と関心を高め、学校給食の充実と発展を図る」ことを目的として1月24日～1月30日までの「全国学校給食週間」から2月6日「海苔の日」までを『大田区学校給食週間』と定められました。2月も引き続き大田区学校給食にちなんだ献立を取り入れています。

2月4日 「食いしん坊はねびょん未来いきいき献立」

【減塩献立 塩分2.3g】

- ・黒砂糖コッペパン
- ・牛乳
- ・チキンのサルサソース
- ・レモンとじゃが芋のポタージュ
- ・白菜と卵のスープ
- ・くだもの（不知火オレンジ）

ポイント

- ・鶏肉の下味の塩分を減らし、香味野菜と果汁を使ったソースで減塩に。
- ・ピーマン、赤パプリカ、トマト缶で見た目も色どり良く。
- ・サラダは旬の野菜を油で揚げて香りと甘みアップ。

【東邦大学と連携した給食献立開発】

東邦大学と栄養教諭・栄養士が連携し、減塩と偏食改善をテーマに健康増進に向けた献立開発をしました。塩分量を減らしたり、おいしく好き嫌いをなく食べられるように食材の組み合わせや調理方法を工夫しています。

お 大田区うまれの「揚げパン」 揚げパンコンテスト 馬込中学校 1位はコッペ揚げパンでした。

お 大森の「のり」

2月6日 ごはん・焼きのり・にしの蒲焼・昆布サラダ・せんべい汁

た 「たこべったん」を食べよう

2月4日 リト麺・五目つけ汁・たこべったん・大根のごま酢あえ・あとひきみそ大豆

く 食いしん坊 はねびょん

「はねびょんの選定」結果
これから「学校給食キャラクター」として活躍する「はねびょん」が決まりました。投票にご協力いただきありがとうございました。



1月29日実施
コッペ揚げパン・ポタージュ・サラダ
大人気でした！！