給食だより

2月

西東京市立ひばりが丘中学校
令和7年1月29日

2月3日は「立春」で、暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、一年の中で最も寒い時期にさしかかりました。風邪やインフルエンザが猛威を振るっているので、外出後や食事の前には必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。なるべく人混みへの外出を控えたり、外出時にはマスクを着用するなど、予防を意識しましょう。また、寒さでついポケットに手を入れて歩きたくなりますが、つまずいた時などに危なく、背中が丸くなって姿勢も悪くなります。手袋やアームウォーマーなどで外側から温めるだけでなく、体を温める食べ物を積極的に取り入れたり、温かいものを食べたりして、内側からも温めましょう。

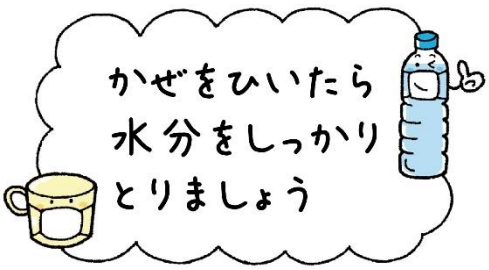
感染症に負けない体をつくろう

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。

おすすめの食材



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

✿3年生リクエスト給食✿

保健給食委員会の3年生がタブレットを活用して、卒業前にもう一度食べたいリクエスト給食アンケートを3年生の生徒を対象に行いました。主食、主菜・副菜、汁物、デザートで、それぞれ12種類の料理を保健給食委員会の生徒が選び、タブレットのアンケートフォームを作成し、実施しました。ご飯・パン・麺や和洋中などを考えながらバランスよく選び、食物アレルギーのある生徒も楽しめるように考えられています。各項目一人3票ずつ投票してもらい、以下のような結果となりました。上位のメニューを中心に、2月、3月の献立に取り入れるので、3年生だけでなく1、2年生も楽しみにしていてくださいね。

★ベスト3★

揚げ物が人気で、主菜は1位から3位まで揚げ物がランクインしました。
主食はラーメンが人気でした！

	1位	2位	3位	4位以降
主食	キムチラーメン 60票	みそラーメン 49票	きな粉揚げパン 48票	会津ソースカツ丼　43票 キムチチャーハン　38票 ばら天丼　35票 …など
主菜 副菜	鶏のから揚げ レモンソースがけ 80票	さつま芋チップス 75票	みそポテト 52票	ハンバーグ　50票 勝運カツ　35票 いかのかりんと揚げ　32票 …など
汁物	ABCスープ 76票	具たっぷり豚汁 52票	クリームシチュー 50票	ワンタンスープ　48票 かきたま汁　39票 おこげのスープ　38票 …など
デザート	サイダーポンチ 70票	サーターアンダギー 58票	チョコチップ マフィン 55票	おかしな目玉焼き　38票 抹茶ケーキ　36票 おからココアドーナツ　32票 …など

✿✿✿　食物アレルギー対応を希望するご家庭へ　✿✿✿

食物アレルギーの申し出は毎年更新していただく必要があります。今年度食物アレルギー対応を行っていたご家庭には、1月27日(月)に来年度の書類をお渡ししておりますので、引き続き食物アレルギー対応を希望される場合は、**3月14日(金)**までにご提出ください。希望されない場合はその旨を必ずご連絡ください。新たに食物アレルギー対応を希望される場合は、担任または養護教諭、栄養士にお申し出ください。また、飲用牛乳停止を継続される場合にも、来年度分の飲用牛乳停止願を**3月14日(金)**までに必ずご提出ください。

★1月に使用した地場産食材：大根・白菜・ほうれん草・かぶ・小松菜