

2月

給食だより

令和7年2月13日
西東京市立田無第三中学校

感染症に負けない体をつくろう*****

風邪などの感染症の予防には、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。



免疫力を維持する食べ物

たんぱく質

肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

体温・体力を維持するために必要です。

ビタミンA・C

にんじん かぼちゃ ほうれんそう
 キウイフルーツ みかんなど

鼻・喉などの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めます。

給食レシピ紹介

材料（2人分）

鰯開き 4切れ

しょうが 一片(すりおろす)
酒 小さじ2
片栗粉 大さじ3程度
揚げ油 適宜

タレ { 醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 小さじ1
水 大さじ4

ごはん 適宜

イワシのかば焼き丼

1. 開いた鰯を、しょうがと酒に漬けておく。
2. 鰯に片栗粉をまぶす。(揚げる直前にまぶす)
3. 170℃程度の揚げ油で、鰯をカラリと揚げる。
(多めの油で揚げ焼きにしてもOK)
4. タレの材料を全て小鍋に入れ、中火にかける。
5. 4のタレに揚げた鰯をからめ、ごはんのにのせる。

★2月3日に実施した給食メニューです。
お好みで山椒の粉をかけるのもおすすめです。



魚の油には、悪玉コレステロールを減らして、善玉コレステロール値を上昇させ、血液の流れを良くする成分が含まれています。また、脳や神経の伝達に良い働きをする成分も含まれているため、記憶力や学習能力が高まる効果が期待できます。



●お願い

給食当番の人はマスクを忘れずに家から持ってきてください。
給食当番エプロンセットは、洗濯・アイロンがけをしてから学校に必ず返却してください。

●お知らせ

【令和7年度 学校給食・家庭弁当選択申込書】の締め切りは2月28日（金）です。お申込みがないと給食の提供ができません。お弁当を選択される方も含めて全員、期日までの提出にご協力いただきますようお願いいたします。

