

# 給食だより



令和8年1月27日  
西東京市立柳沢中学校

# 風邪がはやっています！

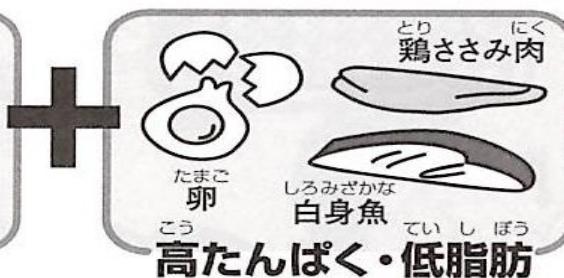
きおん ひく くうき かんそう ふゆ  
気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイ  
ルス、風邪などの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になる季  
節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マ  
スクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとっ  
て、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。



# かぜ 風邪をひいてしまったら…

あたた あんせい だいいち よ しょくじ  
温かくして安静にすることが第一です。そして、バランスの良い食事  
たいりょく かいふく ていこうりょく  
で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

★食欲があるときは通常の食事で大丈夫ですが、なるべく消化に良いものを選びましょう。



# 2月3日 節分

せつぶん き せつ わ か き せつ か め  
節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目  
りっしゅん りっか りっしゅう りっとう ぜんじつ さ とく  
である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特  
ねん はじ りっしゅん ぜんじつ  
に、1年の始まりである立春の前日のことをいいます。  
にほん ふる おこな ぎょうじ おに そと ふく うち  
日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」  
まめ じぶん とし かず とし かず つぶ  
と豆をまき、自分の年の数(あるいは年の数+1粒)だけ  
まめ た ねん  
豆を食べて、1年の  
けんこう ぶじ  
健康や無事を  
ねが  
願います。



**大豆** えい よう は栄養たっぷり！



たんぱく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

# かんたんレシピ てっか 金鉄火みそ

せつぶん だいす のこ いっぴん  
節分のいり大豆が残ったら、こんな一品は  
いかがですか？ いり大豆の代わりにピーナッツ  
を使ってもおいしくできます。 

