

きゅうしょくだより



令和8年2月
昭島市立武蔵野小学校
栄養士 村田 奈央

寒さに負けない体をつくろう



今年も風邪や感染症が猛威を振るっています。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、石けんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。

手洗い・うがい



食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

バランスのとれた食事



野菜もしっかり食べよう

十分な睡眠



早寝・早起きを心がけよう

適度な運動



外で元気に体を動かそう

具合悪い時の食事のポイント

かぜのひき始め



鍋物などで体を温め、発汗作用がある食事をとります。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質を多めにとるようにします。

熱があるとき



熱が出て体温が高くなるので体の中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。

のどの痛み・せき



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけた、やわらかい食事をするようにしましょう。



うどん

スープ

雑炊

鍋料理

おかゆ

おすすめ食材



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

2月27日（金）はお弁当の日です



今年度最後のお弁当の日になります。

学年に合わせ、できそうなことに挑戦してみましょう。実践例を紹介します。

- 1・2年生：お家の人と買い物に行ってみる、お弁当を包む
- 3・4年生：お弁当箱におかずを詰めてみる、おにぎりを作ってみる
- 5・6年生：メニューを考える、おかずを一つ作ってみる

またお弁当作りだけではなく、食べ終わったお弁当箱を洗う、お弁当を作ってもらったことへの感謝を伝える、残さず食べる等、いろいろな方法で関わるすることができます。これら一つ一つの経験が、子ども達の食への関心に広がっていきます。ご協力よろしくお願ひいたします。

人気の給食レシピ

ミートソーススパゲッティ



子どもたちに人気の給食メニューを紹介します。ぜひ作ってみてください。

◆材料（4人分）

〔スパゲッティ	400g（4束）	★	トマト缶	1缶（400g）
塩（茹でる用）	少々		トマトケチャップ	大さじ4
豚ひき肉	200g		中濃ソース	小さじ2
にんにく	1かけ（5g）		ウスターソース	大さじ1/2
生姜	1かけ（5g）	☆	塩	小さじ1/2
油（炒め用）	大さじ1		こしょう	少々
赤ワイン	大さじ1		砂糖	少々
玉ねぎ	中2個		粉チーズ	大さじ1
人参	中1本			
小麦粉	大さじ2			

◆作り方

- ① しょうが・にんにくはすりおろす。玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- ② 鍋に炒め用の油としょうが・にんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたら豚ひき肉・赤ワイン・玉ねぎ・人参を加え、玉ねぎが透明になるまでしっかり炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、小麦粉をふるいながら入れる。よく混ぜながら炒め、★の調味料を加え、煮詰める。
- ④ トマトの水分が少なくなり、とろみがついてきたら、☆の調味料等を入れ、味を整える。
- ⑤ スパゲッティを茹で、ミートソースをかける。

- ☆ スパゲッティの量はお好みで調整してください。
- ☆ 給食のミートソースを家庭向けにアレンジしました。市販のトマト缶1つ分を使用した分量です。
- ☆ 豚ひき肉、玉ねぎ、人参に加えて、大豆の水煮のみじん切りを加えると、不足しやすい豆を補うことができます。
- ☆ ミートソースは冷凍保存することができます。よく冷ましてから保存容器に入れ、冷凍してください。1ヶ月を目安に、お召し上がりください。

