

2月給食だより



うめミルクちゃん

ウメモ

令和7年2月号
青梅市立学校給食センター

感染症に負けない体をつくろう

風邪やインフルエンザ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からだを守る働きをする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・夕の食事の時間をなるべく同じ時間取るようにしましょう。また、適度な運動をして、ストレス解消や睡眠の質の向上に努めましょう。



手洗い・うがい



バランスのとれた食事

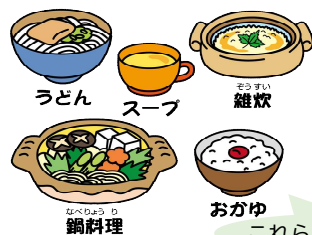


十分な睡眠



適度な運動

風邪のときの食事



うどん

スープ

鶏炊

鍋料理

おかゆ

おすすめの食材



たまご

しほ

すく

に

く

き

な

た

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

これらがおすすめ!

アレルギー食品使用予定献立表は右の二次元バーコードの読み込み、あるいは「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>学校給食情報>給食献立表」にアクセスしてご覧いただけます。



体調が悪い時は、エネルギーと水分が取れ、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は、消化の良いものを選びましょう。吐き気があって食べられない時は脱水症状にならないよう、水分補給をしっかり行うことが大切です。



イラストレーター 本橋さんと栄養士さんの お家で ご飯のお供を 考えてみよう!

つくるみよう!! No.28

♥ご飯のお供をいろいろ 試してみた!

■材料
しらす干し
ゆかり
青のり
大根おろし
味噌
ハム
七味唐辛子
醤油
など

♥大根おろし+味噌でゆかりはお好みの量を!

おろし 大さじ1 + 味噌 小さじ1 + ゆかり 適量

全部まぜる

♥ハムの角切り+七味そして醤油はお好みの量を!

ハムの角切り + 七味 + 醤油 全部まぜる 適量

♥しらす干しとゆかり+青のりで割合はお好みで!

しらす干し + ゆかり + 青のり

いろいろ考えてみてね!

ご飯がすすむ〜

お家シリーズ

市内在住のイラストレーター本橋先生とコラボしたコーナー。お家で楽しめるレシピや里山通信などを発信します。

もと橋 本橋
靖昭先生
イラストレーター
絵本作家

青梅市生まれ・在住。出版・広告・放送などの絵を描いてご活躍中。絵本「まっくら森」(サンマーク出版)は、NHK「みんなのうた」で大人気の「まっくら森の歌」の原型になりました。青梅市の図書館のキャラクター「ちのん」は本橋先生の作品です。