

給食だより

令和7年1月31日
川崎市立向丘小学校
栄養士 田中 晶

気温が低く空気が乾燥する冬は、感染症が流行しやすくなります。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できるとよいです。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。

風邪などの体調不良のときの食事は、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ぶと胃腸に負担がかかりません。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

2月 給食のお知らせ

★季節の食品

キャベツ、ごぼう、小松菜、セロリ、大根、長ねぎ、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、のり

★3日（月）は、節分にちなみ、小袋のいり大豆がつきます。

大豆をいった福豆をまき、邪気（病気や災難を引き起こすもの）を追い払い、1年の健康を願います。※学校では豆まきは行いません。

★自校献立 27日（木）

2月27日は今年度2回目の自校献立の予定です。詳細は来月の給食だよりでお知らせします。楽しみにしててください。

★神奈川産品学校給食デー 28日（金）

ごはん	焼きのり	牛乳	さばの塩焼き	キャベツのおかかあえ
豆腐と大根のとろみ汁				

※米、焼きのり、牛乳、キャベツ、大根が神奈川県産です。