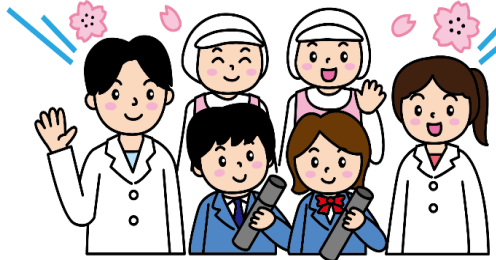


# 2月給食だより

R3 南砺平高等学校 給食係

| 日  | 曜 | 献立予定                                      | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g |
|----|---|---|---------------|------------|
| 1  | 月 | ごはん いかのかりん揚げ 小松菜のナムル 春雨サラダ 豚汁 牛乳          | 944           | 35.1       |
| 2  | 火 | 三色丼 イワシの梅煮 切り漬け 大根のみそ汁 果物                 | 803           | 38.5       |
| 3  | 水 | ごはん ハンバーグ สปาゲティソテー おかか和え たまごスープ ジョア      | 963           | 37.4       |
| 4  | 木 | くれない飯 鶏肉の唐揚げ ごま和え 酢物 すまし汁 手作りプリン          | 945           | 39.6       |
| 8  | 月 | ごはん 鶏肉の照り焼き 金時豆の甘煮 ごま和え わかめのみそ汁 牛乳        | 929           | 36.2       |
| 9  | 火 | ごはん 魚から揚げネギだれかけ おひたし ひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルト | 931           | 35.4       |
| 10 | 水 | ごはん 厚揚げの中華煮 ゆかり和え 春雨スープ 牛乳                | 954           | 33.4       |
| 12 | 金 | สปาゲティミートソース サラダ 牛乳                       | 892           | 35.4       |
| 15 | 月 | ごはん エビのチリソース 茹でブロッコリー マスタード和え 中華スープ 牛乳    | 913           | 38.6       |
| 16 | 火 | ごはん 魚の照り焼き 磯和え おからの炒り煮 小松菜のみそ汁 果物         | 903           | 37.1       |
| 17 | 水 | カレーライス サラダ 牛乳 果物                          | 1003          | 32.0       |
| 25 | 木 | ごはん 鯖の味噌煮 小松菜の煮浸し キャベツの梅香和え 芋煮汁 牛乳        | 896           | 32.6       |
| 26 | 金 | アーモンドトースト サラダ 冬野菜のクリーム煮 ヨーグルト             | 800           | 29.9       |

## ご卒業おめでとうございます



3年生は、2月4日（木）が最後の給食になります。お祝いの「くれない飯」と人気メニューの「鶏肉の唐揚げ・手作りプリン」の献立です。

高校生活もあと1カ月。友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食や生徒寮での食事を通し、栄養バランスをはじめ、食事のマナー、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、感じたり、学んだりしたことをこれからの生活で思い出してくれたらうれしいです。

## 寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめに行っていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

### 水分補給のタイミング



## 節分に欠かせない大豆について



大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かせることのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

