

2月給食だより

学校給食の
ホームページは
こちら



立春を迎え、暦の上では春といっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。
かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの流行が起こりやすい時期です。体の抵抗力を強くする為にも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

感染症に負けない体をつくろう

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しましょう。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。

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

風邪をひいてしまったときは、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びましょう

うどん スープ 雑炊
鍋料理 おがゆ

おすすめの食材

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月の献立を紹介します

★2/3(月) 節分献立

今年は2月2日が節分です。給食では3日(月)にいわしのかばやきと福豆を提供します。

★2/14(金) バレンタイン献立

バレンタインデーにちなんで、手作りのチョコレートケーキを提供します。

★2/17(月) 受験応援献立

2月20日は群馬県公立高校の入学試験です。受験生のみなさんへの応援の気持ちをこめて、給食で「かつ(勝つ)」を提供します。

★2/20(木) 図書コラボ献立(絵本「サラダでげんき」)

下仁田小学校で、絵本「サラダで元気」にちなんで、給食で食べたいサラダを募集しました。たくさんの応募がありましたが、今回はカリカリシーザーサラダを提供します。

★2/25(火) 給食試食会

給食センターで、給食試食会を開催します。たくさんの方の参加をお待ちしております

★2/26(水) 図書コラボ献立(絵本「しまさんとこねこねハンバーグ」)

下仁田小学校で、絵本「しまさんとこねこねハンバーグ」にちなんで、給食で食べたいハンバーグを募集しました。たくさんの応募がありましたが、今回はチーズ入りハンバーグ(タルタルソースかけ)を提供します。

給食試食会のお知らせ

- 開催日：2月25日(火) 午前11時～※1時間程度
- 募集人数：15名(申込み順)
- 内容：給食センター施設見学、概要説明、試食
- 試食代：400円 ※当日集金します。
- 申込期間：2月3日(月) 午前8時～定員になり次第締切り
- 申込方法：右記の二次元コードを読み取っていただくか、直接給食センターへお申し込みください。
- その他：ご参加の際は、給食センター内または下仁田小学校校舎北側駐車場をご利用ください。
ご不明な点は、給食センター(82-2542)へお問い合わせください。

給食試食会
申し込みは
こちらから



- ・きなこ揚げパン
- ・カレー味おでん
- ・チーズとアーモンドのサラダ
- ・牛乳

