

令和8年

2月給食だより



全校児童配付

おうちのひとと
いっしょによもう！

今月の目標

かぜにまけない体をつくろう

十日町市立田沢小学校

1月の終わりは感染症が大流行しました。皆さん、体調はいかがでしょうか。調子がよくないう時は無理をせず、ゆっくり休みましょう。風邪や他の感染症にも共通する予防のポイントをお伝えします。

風邪予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



風邪をひいた時に積極的に取りたい栄養素

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



風邪をひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「タンパク質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。



給食週間の様子をお知らせします

「SDGs」をテーマにした給食は、いつもなら捨ててしまうだし昆布を使ったり、お肉の代わりに大豆ミートを使ったりして、いつもとは少し違うメニューを提供しました。動画の説明を見ながら、興味をもって食べている子が多かったです。また、普段あまり会うことのない調理員さんとの会食は、ありがとうの気持ちを伝えるよい機会になりました。調理員さんもメッセージカードをもらって嬉しそうでした。



自分に合った
ご飯の量調べ
をしました！



2月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	2 1月のとおかまちメニュー	3 節分こんだて	4 春分こんだて	5	6 オリンピックこんだて
こんだて					
エネルギー	674 キロカロリー	654 キロカロリー	603 キロカロリー	650 キロカロリー	699 キロカロリー
たんぱくしつ	21.3 グラム	25.9 グラム	26.7 グラム	23.9 グラム	29.4 グラム
日	9 食べて発見！台湾こんだて	10	11 建国記念日	12	13 バレンタインこんだて
こんだて			<p>今月は リクエストこんだて おまたせしました！健 康げんきっこ委員会で 募集したリクエストこん だてが、やっと食べられ ますよ。 リクエストこんだてには ◎がついています。 お楽しみに！</p>		
エネルギー	691 キロカロリー	635 キロカロリー	678 キロカロリー	698 キロカロリー	
たんぱくしつ	26.1 グラム	23.2 グラム	28 グラム	24.7 グラム	
日	16	17	18	19	20 へるっ塩メニュー
こんだて					
エネルギー	707 キロカロリー	634 キロカロリー	628 キロカロリー	602 キロカロリー	693 キロカロリー
たんぱくしつ	27.6 グラム	23.2 グラム	22.4 グラム	22.1 グラム	27.2 グラム
2月のとおかまちメニューは みんなに伝えたい！とおかまちの 「雪原カーニバルなかさと」	24	25	26	27	とおかまちメニュー
今年度最後のとおかまち メニューは、みんなが楽しみにして いる「雪原カーニバル」がテーマで す！給食には、スノーキャンドル、 花火、スノーチュービングをイメー ジしたメニューが登場します。お 楽しみに！					
	655 キロカロリー	681 キロカロリー	679 キロカロリー	686 キロカロリー	
	24.1 グラム	25.8 グラム	29.1 グラム	24.8 グラム	