

きゅうしょくだより

2022.02.01

春が 少（すこ）しづつ 近（ちか）づいて います。 2月4日は 『立春』です。

『立春』は 春の 始（はじ）まりの 日（ひ）です。 それでも まだまだ 寒（さむ）い日（ひ）が 続（つづ）きます。

風邪（かぜ）や インフルエンザ（いんふるえんざ） ・ コロナウイルス（ころなういるす） ・ ノロウイルス（のろういるす）に ならないよう

気（き）をつけましょう。



※ 冬野菜で からだを 温めよう ※

冬の 野菜（やさい）は 甘（あま）味が 多（おほ）く おいしく なります。

ビタミンが たくさん 含（ふく）まれ からだの 抵（たい）抗（かう）力を 高（たか）めます。

土（つち）の中（なか）で 大（おほ）きくなる 大（だい）根（こん）・ 蓮（れん）根（こん）・ ごぼうなどの 根（こん）菜（さい）は からだを

温（あたた）めて くれます。

お味噌汁（みそしる）や お鍋（なべ）に 入（い）れるのも いいですね。



☆ 体調（たいちよう）が すぐれない時の 食事（しょくじ）の ポイント ☆

• お腹（なか）の 調子（ちようし）が よくない時（とき）•

消化（しょうか）の 良いもの 食物繊維（しょくもつせんい）が 少ないものを 食（た）べましょう。
(お粥（かゆ）・ 煮込みうどん（にこみうどん）・ 雑炊（ぞうすい）など)



冷（つめ）たすぎたり 熱（あつ）すぎたり 油（あぶら）の多いもの 甘（あま）いものは 腸（ちよう）への

刺（し）激（げき）が 強（つよ）くなるので ひかえましょう。

• 吐（は）き気が ある時（とき）•

無理（むり）して 食（た）べず 吐（は）き気が 収（おさ）まってから 食（しょく）事を しまししょう。

水（すい）分（ぶん） ⇒ お粥（かゆ） ⇒ 消化（しょうか）の 良い野菜（やさい） などの 順（じゆん）番（ばん）で 無理（むり）せず

進（すす）めて いきましょう。



• 熱（ねつ）が ある時（とき）•

汗（あせ）を かくので からだの 水（すい）分（ぶん）が 失（うしな）われます。 スープや お水（みず） 麦茶（むぎぢや）などで

こまめに 水（すい）分（ぶん）補（ほ）給（きゆう）を しまししょう。 果物（くだもの）や 野菜（やさい）で ビタミンを 取（と）ることも

必要（ひつよう）です。



☺ 症（しょう）状（じょう）によつて 食（しょく）事（じ）の ポイントも 違（ちが）うので お医（い）者（しゃ）さんの

指（し）示（じ）が あつた時は、給食（きゆうしょく）の内容（ないよう）を 可（か）能（のう）な 範（はん）圍（い）で 替（か）へる事（こと）ができます。

遠慮（えんりよ）なく 声（こゑ）を かけ てくださいね♡♡



😊 2がつ めにゅー 😊

| げつ | か 1 | すい 2 | もく 3 | きん 4 | ど 5 |
|---|---|--|---|--------------|---|
| | ごはん ぶたにくのおーろらそーすやき しょうゆふれんちさらだ にまめ みそしる(はくさい・ながねぎ) ぎゅうにゅう● おれんじかんてん | しょくばん●(にゅうぬきばん) かぼちゃのぐらたん しおゆでぶろっこりー とうにゅうこーんすーぶ みかん ぎゅうにゅう● はりはりゆかりおにぎり | ごはん いわしのかばやき もやしのさんばいず みそしる(えのきだけ・こまつな) はっさく ぎゅうにゅう● かすてら●(にゅうぬきばん) | にじいろめにゅー | ごはん ぶりのしょうがやき ひじきのいりに みそしる(じゃがいも・たまねぎ) ぎゅうにゅう● わかめおにぎり ぶるーん |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ざっこくまい ぼーくかれー れんこんのさらだ でこぼん ぎゅうにゅう● とうにゅうぶりん | ごはん とりにくのごましおやき きりぼしだいこんのもの みそけんちんじる ぼんかん ぎゅうにゅう● ぼばいむしばん | ごはん しゅうまい きゅうりのすのもの はるさめすーぶ はっさく ぎゅうにゅう● すいとん | ごはん さわらのてりやき きんぴらごぼう みそしる(だいこん・あぶらあげ) いよかん ぎゅうにゅう● やさいびらふ | おやすみ | ごはん にくじゃが ぶろっこりーのごまあえ みそしる(なまあげ・ほうれんそう) ぎゅうにゅう● しゃけおにぎり ぶるーん |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ごはん やきざかな(しゃけ) すびなちさらだ みそしる(かぶ・きゃべつ) ぼんかん ぎゅうにゅう● こうやどうふのみーとそーすすばげってい | ごはん ぶたにくのおーろらそーすやき しょうゆふれんちさらだ にまめ みそしる(はくさい・ながねぎ) ぎゅうにゅう● おれんじかんてん | しょくばん●(にゅうぬきばん) かぼちゃのぐらたん しおゆでぶろっこりー とうにゅうこーんすーぶ みかん ぎゅうにゅう● はりはりゆかりおにぎり | ごはん れぼーのいそべたつたあげ もやしのさんばいず みそしる(えのきだけ・こまつな) はっさく ぎゅうにゅう● かすてら●(にゅうぬきばん) | にじいろめにゅー | ごはん ぶりのしょうがやき ひじきのいりに みそしる(じゃがいも・たまねぎ) ぎゅうにゅう● わかめおにぎり ぶるーん |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| にじいろめにゅー | ごはん とりにくのごましおやき きりぼしだいこんのもの みそけんちんじる ぼんかん ぎゅうにゅう● ぼばいむしばん | おやすみ | ごはん さわらのてりやき きんぴらごぼう みそしる(だいこん・あぶらあげ) いよかん ぎゅうにゅう● やさいびらふ | にじいろめにゅー | ごはん にくじゃが ぶろっこりーのごまあえ みそしる(なまあげ・ほうれんそう) ぎゅうにゅう● しゃけおにぎり ぶるーん |
| 28 | あれるぎーげん じよきよしよく ● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・ペーこんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています ● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつにぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります | | | | |

このまーくが あるときは
しゅしよく(おべんとう)は
いらないう