



2月給食だより

令和6年度2月号
調布市立第五中学校

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。

風邪のときの食事



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。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。

おすすめの食材



冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？ 牛乳は生きている

牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによ

って風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くと

るため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

年行事に 欠かさない 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追ひ払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



2025年の節分は
2月2日です。

～お知らせ～

2月6日(木)～10日(月): 1年生はスキー移動教室と振替休日のため給食はありません。

2月10日(月): 3年生は私立入試のため給食はありません。

2月14日(金): 2年生は校外学習のため給食はありません。

2月21日(金): 3年生は都立入試のため給食はありません。

2月25日(火)～27日(木): 学年末テストのため給食はありません。

