

# 2月給食だより



## 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が、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していますか？

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

起きた時・寝る前

食事やおやつの時

運動をする時とその前後

入浴の前後

**のどが渇く前に！**

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
牛乳 キムタクご飯 鶏ごま味噌焼き 小松菜ソテー 味噌汁	牛乳 ご飯 かじき照り焼き かわりきんぴら 味噌汁	牛乳 ご飯 中華煮 おひたし 中華スープ	牛乳 ご飯 チキン南蛮 ごま和え コンソメスープ	牛乳 クリームパスタ フレンチサラダ コンソメスープ 蒸しパン
8	9	10	11	12
牛乳 菜飯 タンドリーチキン オジャック コンソメスープ	牛乳 ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き サツマイモの甘煮 味噌汁	牛乳 ご飯 回鍋肉 三食ナムル 中華スープ	建国記念の日 	牛乳 カレーうどん ポテトサラダ 牛乳寒天
15	16	17	18	19
牛乳 枝豆とコーンの混ぜご飯 鶏のレモンソースかけ ほうれん草と舞茸ソテー ジュリエンス	牛乳 ご飯 鮭のネギ味噌焼き 豚肉の味噌炒め 味噌汁	牛乳 ご飯 キムチ炒め 春雨サラダ ワカメスープ	牛乳 ご飯 イワシのかば焼き 野菜和え 中華スープ	牛乳 岩槻ねぎラーメン シュウマイ レモンゼリー
22	23	24	25	26
牛乳 メキシカンライス 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	天皇誕生日 	牛乳 ご飯 スタミナ焼き 青菜のサラダ 味噌汁	<b>休</b>	<b>休</b>