

しょくいくだより

2月号 令和7年2月

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行なうことが重要です。



大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「蛋白」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



2月の「美郷の日」献立【美郷産の食材】

☆かけ飯…【美郷米】【椎茸】

☆牛乳

☆かぼちゃとさつまいものコロッケ

☆スナップえんどうのマリネ…【スナップえんどう】

☆きんかん

2月18日(火曜日)実施

