

2月給食だより

砂川市学校給食センター発行

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。



2月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。
- 3日（月）節分献立です。
- 14日（金）空知太小学校のPTA 献立です。
- 19日（水）砂川中学校のPTA 献立です。
- 27日（木）北光小学校のPTA 献立です。

砂川産の米粉を使用する予定日
・12日（水）鮭の南蛮漬



2月14日（金）



砂川市立空知太小学校PTA献立

「PTAより愛をこめて卵アレルギー対応
ハッピーバレンタイン②」

2月14日（金）の献立は、空知太小学校の保護者の方が考えて下さいました。卵を使用していないバレンタインデーに合わせた献立です。メニューは、「ハヤシライス」、「ハートのハンバーグ」、「ブロッコリーサラダ」、「ハートのプリン」、「りんごジュース」です。

※献立企画をしてくれた空知太小学校では、飲み物の味を選ぶセレクト給食を実施します。



2月19日（水）

砂川市立砂川中学校PTA献立

「合格祈願給食」



2月19日（水）の献立は、砂川中学校の保護者の方が考えて下さいました。中学3年生は、卒業まで残りわずかとなりました。3年生がそれぞれ志望校へ合格できるように思いを込めて高校受験を応援する献立を考えました。ポイントは、献立の文字で「ご・う・か・く」という言葉を表していることです。メニューは、「㊦ちそうとんかつ」、「㊧まダレサラダ」、「㊨カレーライス」、「野菜と㊩だものゼリー」、「牛乳」です。しっかりと食べて、受験頑張ってください！

2月27日（木）

砂川市立北光小学校PTA献立



「おもちゃはつかないよ！でもクレープあるよ！
北光チキンカツバーガーパッピーセット♪」

2月27日（木）の献立は、北光小学校「夢の給食アンケート」結果をもとにした給食です。みなさんの好きな給食を献立にしてほしいというお家の方の思いが込められています。メニューは、「バーガーパン」、「コーンポタージュ」、「チキンカツ」、「ツナのサラダ」、「パックソース」、「ジョア」、「クレープ」です。※献立企画をしてくれた北光小学校では、クレープの味を選ぶセレクト給食を実施します。