

# 2月 きゅうしょくだより

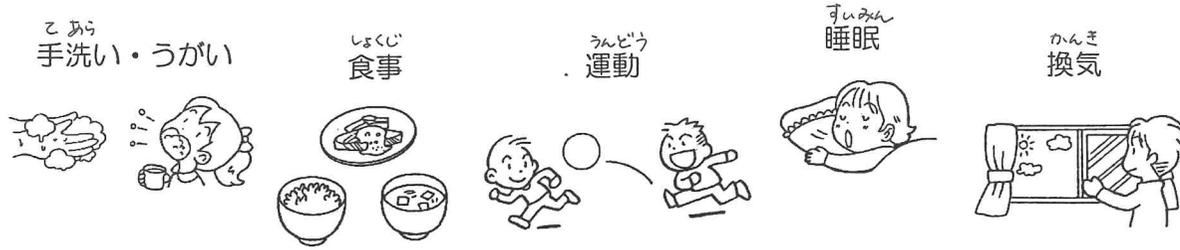
令和8年  
稲美町

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。うがい・

手洗いをしっかりし、かせなどの感染症にかからないように予防しましょう。



## 感染症予防のポイント



十分な予防対策をしても、かせなどの感染症にかかってしまうことがあります。かかってしまった場合は、悪化させないように気をつけましょう。

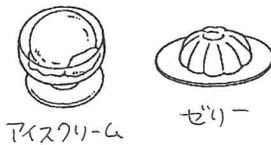
## 〈かぜの症状にあった食事例〉



熱により、水分とエネルギーがたくましく消費されていますので、すぐに補給します。



口あたりや、のどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるようにします。



体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補強します。また、消化のよいものをじがけましょう。

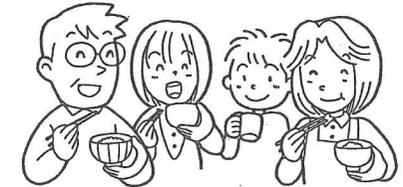


2月の  
給食目標

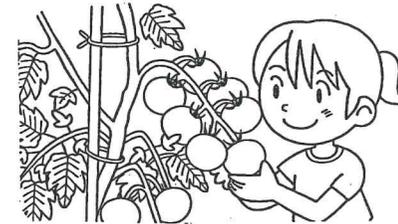
# 好き嫌いなく食べよう

好き嫌いをなくすために...

- ① まずは一口食べてみよう
- ② みんなと一緒に食べてみよう
- ③ 自分で野菜を育てたり、料理を作ってみよう
- ④ 旬のものを食べてみよう
- ⑤ おなかをすかせてから食べてみよう



自分で野菜を育てたり、料理を作ってみよう



旬のものを食べてみよう

おなかをすかせてから食べてみよう



いろいろな食材や味を経験することは、栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。嫌いなものでも成長するにつれて食べられるようになることもあるので、好き嫌いをしなさいで、いろいろなものを食べてほしいと思います。

人によっては、好き嫌いで「食べない」のではなく、食物アレルギーや持病によって「食べられない」もの、信仰する宗教上の理由などにより「食べない」ものがあります。これは、好き嫌いとは違います。