



# 2月分 ひまわりだよ!

## かぜよぼう しょくじ くふう 風邪予防の食事を工夫しよう!

まだまだ寒いこの季節、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。予防には、手洗いとうがい  
でウィルスの感染を防ぎましょう。そして、睡眠と食事をしっかりとってウィルスに負けない強い体  
を作ることが大切です。

**2月分** **丈夫なからだをつくろう** **カキン** **カキン** **カキン** **風邪を寄せつけない!**

2月は“にげる”というように、あっという間に過ぎてしまう月です。寒い季節は早く過ぎ、あたたかい春を待ちこがれる今日この頃です。季節の変わり目には体調をくずしがちになりますが、たんぱく質・ビタミンA・Cをたっぷりとって、風邪などを寄せつけない丈夫なからだをつくりましょう。

たんぱく質  
ビタミンA・C

**かぜ予防にはビタミンA・Cが効く**

みかん  
ほうれんそう  
にんじん  
たまご  
かぶ



**せつぶん** **2月3日** **Q&A**

**Q** なぜ「せつぶん」というの  
**A** せつぶんとは もともと「きせつがかわるとき」といういみです。きせつがかわるとき なので「せつぶん」といいます。

**Q** 「おには外!」のおには ほんとうにいるの?  
**A** きせつのかわりめは 病気やさいがいがおこりやすいですね。そこで おかしな人は こうしたわざわいをおにとということばで あらわしたのでしよう。

**Q** せつぶんって まきまめのほかに は どんなんことをするのですか?  
**A** いえの入口に やいたイワシのあたまをヒラギのこえだにさしてかざったり にんにくをつりさげたりするところもあります。これらは みんなわざわいが いえに入ってくるのを ふせぐためです。



### 1月分の食材産地

種類	品目	日付	1クール	2クール	3クール
			12・13・16日	17・18・19日	20・23・24日
野菜類	キャベツ			行田	
	きゅうり			宮崎	
	ごぼう	千葉			
	小松菜	埼玉			
	さつまいも	千葉			
	じゃがいも			北海道	北海道
	セロリー				愛知
	根生姜				高知
	大根	行田・千葉		行田	行田
	玉ねぎ	北海道		北海道	北海道
	長ねぎ	行田		行田	
	人参	埼玉・千葉・行田		埼玉・行田	埼玉
	にんにく	青森			
	白菜	行田			行田
パセリ	千葉				
ほうれん草				埼玉	
肉類	豚肉	埼玉	埼玉	埼玉	
	鶏肉	北海道	北海道	北海道	

### 学校給食食材放射線量測定結果

検査日	検査品目	産地	放射性セシウム測定結果(Bq/kg)
1月13日	ごぼう	千葉	不検出
	人参	行田	不検出
	大根	行田	不検出
	長ねぎ	行田	不検出

検査日	検査品目	材料	放射性セシウム測定結果(Bq/kg)
1月13日	豚汁	じゃがいも・豚肉・豆腐・油揚げ・ごぼう・人参・大根・長ねぎ	不検出

※この検査は、内部自主検査であり、測定結果は参考値です。  
※簡易型放射線量測定器・・・NaI(Tl)シンチレーションサーベイメーター