

きゅうしょくだより

港区立白金小学校
校長 吉野達雄
栄養教諭 島崎聡子
令和2年1月31日

<今月の給食目標> バランスよく食べよう

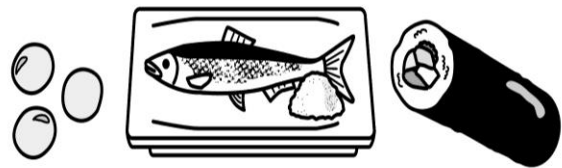
まだまだ寒い日が続いていますが、日差しの明るさに春の訪れが近いことを感じる今日この頃です。規則正しい生活とバランスのとれた食事で体調を整え、元気に冬を乗り切りましょう。

2月の歳時記

節分 (立春の前日、2月3日ころ)

家の戸口にヒイラギイワシ (ヤイカガシ) を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。

本校では、一足早く1月30日に節分にちなんだ「いわしのかば焼き丼」を実施しました。



いり豆 イワシ料理 恵方巻き

初午 (2月最初の午の日)

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりすしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。

今年の初午は2月9日です。給食では、7日に油揚げが主役の「こぎつねご飯」を実施します。



いなりすし 初午団子 しもつかれ

「食育推進事業」献立を実施しました

1月16日、白金小学校の開校記念日(1月15日)にちなんだお祝い献立を実施しました。お祝いといえはお赤飯。愛媛県産の鯛は幽庵焼きにしました。「紅白おめでとうゼリー」の赤いゼリーは、クランベリージュースで作りました。

給食時間、校庭での体育から戻ってきた子供たちが、「お魚のいい香りがしていました。」「体育しながらお腹がすいてきました。」と、階段を駆け上がっていました。

白金小学校は今年144周年。大切な記念日です。



風邪の予防と風邪をひいたときの食事

風邪やインフルエンザの予防の基本は、外から室内に入ったらず、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。



★手洗いの方法

- 1 水で手をぬらし、せっけんをよく泡立てて、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこすり洗います。
- 2 流水で泡をきれいに流す。
- 3 清潔なハンカチやタオルでふく。

★うがいの方法

- 1 口に水を含み、「ブクブクッ」で口の中をゆすぎ、水を吐き出す。
- 2 口に水を含み、上を向いて「ガラガラッ」でのの奥をゆすぎ、水を吐き出す(2~3回繰り返す)。



★風邪予防に役立つ食べ物

みかん

皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミンC」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。じょうのう膜(果肉を包む袋)には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にならなければじょうのう膜ごと食べるのがおすすめです。



お茶

緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいに使うのも効果的です。



★風邪をひいてしまったら...

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分を控えめにし、消化の良いものをとりましょう。



うどん おかず 雑炊 野菜スープ

食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかり行うことが重要です。



【水分補給のポイント】

常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。



おすすめの食材



おすすめの飲み物



※炭酸飲料やカフェインを多く含むものは避ける。