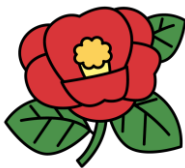




2月給食だより



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。

手洗い・うがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

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。



うどん

スープ

雑炊

おすすめの食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

鍋料理

おかゆ

冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。

また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてくださいね。

夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味

秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

みかんのむき方



年中行事に 欠かせない 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもの窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

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「畑の肉」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

1月の『図書コラボ給食』



- <当日の献立>
- ・チャーハン
 - ・坦々スープ
 - ・ヨーグルト

1月の図書コラボ給食は、瀬尾まいこさんの『君が夏を走らせる』から「チャーハン」を作りました。主人公の大田君は先輩の子も「鈴香」の子守を頼まれます。初めは懐かない鈴香に手を焼きますが、何でも「ぶんぶー」という言葉一つで気持ちを伝えてくる鈴香の要求に応えたくて、あれこれ考えて行動するようになります。鈴香のために作るチャーハンもそのひとつです。

真っすぐな感情表現でぶつかってくる鈴香の前では、相手が自分をどう思っているのか考える必要などありません。身構えたり、つくろったりすることなく向き合えたことで大田君の心は前向きになり、変わっていきます。16歳の少年が1歳10ヶ月の鈴香の子守を通して成長する心温まる物語をぜひ読んでみてください。



みかんのおいしい季節です。いろいろなむき方を試してみましょう。