

# 2月 給食だより



平成29年1月30日  
練馬区立中村西小学校  
校長 神永 武志  
栄養士 宗川 由佳

2月4日は立春です。こよみの上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザの流行が起こりやすい時季でもあります。体の抵抗力を強くするためにも、毎回の食事の栄養バランスに気を配り生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

## もし風邪をひいてしまったときに気をつけたいこと

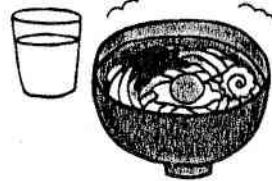
### ○安静と保温

温かくして体を休めましょう。とくに初期のうちは安静を心がけ、早めに寝るようにしましょう。



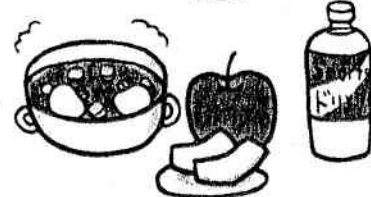
### ○消化がよく温かいものを

食欲があるときは、ふつうの食事をとってよいですが、発熱などで食欲がないときは、消化のよいおかゆやうどんなど温かいものをとるとよいでしょう。



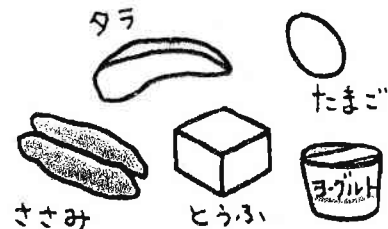
### ○水分とビタミン・ミネラル（無機質）の補給も

熱でたくさんの汗をかいたり、とくにおう吐や下痢を伴う場合は体の水分が不足し、ビタミンやミネラル（無機質）も不足します。かぶや大根、じゃがいもなどを使った野菜スープやくだもので補給しましょう。スポーツドリンクを活用してもよいでしょう。



### ○治りかけにはたんぱく質を補給

熱で体のたんぱく質も消費しています。消化のよいたんぱく質食品（白身魚、ささみ、卵、豆腐、ヨーグルト）などでたんぱく質の補給も心がけましょう。



## ☆☆6年生リクエスト給食☆☆

6年生の皆さんが中村西小学校で給食を食べるのもあと2ヶ月ほどになりました。6年間の給食の中で、もう一度食べたい給食を6年生の皆さんにアンケートで答えていただきました。そのアンケートを基に1月から献立に取り入れ実施中です。気になる結果は給食室横の掲示板・来月の給食だよりで発表します。

### ★献立紹介★

#### ○14日火曜日：バレンタイン献立/チョコかけいちご

14日はバレンタインデーです。甘酸っぱいいちごにホワイトチョコとチョコレートの2種類をたっぷりかけたチョコかけいちごを提供します。給食室からのバレンタインデーのプレゼントです。

#### ○24日金曜日：縦割り班会食/お弁当給食

この日は6年生を送る会のあと、縦割り班ごとに楽しく会食する交流給食となります。給食は1人ずつお弁当箱に詰めて提供します。



## 3月分の給食費は2月27日月曜日に引落されます。通帳をご確認ください

〈ご注意〉学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。