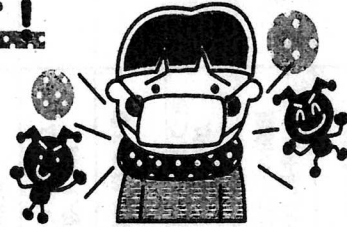


2月給食だより

練馬区立豊玉小学校

風邪がはやってます!

気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす「ウイルス」が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとして、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。



風邪をひいてしまったら...

温かくして安静にすることが第一です。そして、バランスの良い食事と体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

風邪のときにオススメの食事

★食欲があるときは通常の食事で大丈夫ですが、なるべく消化の良いものを選びましょう。

うどん
にゅうめん

食べやすく消化の良いもの

たまご 卵
しろみさかな 白身魚

高たんぱく・低脂肪

にんじん 人参
ねぎ ねぎ

ビタミンAをきむ
しょうが しょうが

体を温める

2月の予定産地

※あくまで予定です。

食材	産地	食材	産地
じゃがいも	長崎	たまねぎ	北海道
ごぼう	青森	にんじん	千葉
はくさい	茨城	ねぎ	千葉 埼玉
チンゲンサイ	茨城 群馬	セロリー	愛知 静岡
こまつな	埼玉	しいたけ	秋田 群馬

食べ物の“好き嫌い”と“味覚”

みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？
小中学生の好きな食べ物について、以下のような調査結果があります。

小学校	中学校
1位 ゴーヤ・にがうり	1位 ゴーヤ・にがうり
2位 なす	2位 レバー・ホルモン
3位 ビーマン	3位 なす
4位 レバー・ホルモン	4位 グリーンピース
5位 アスパラガス	5位 セロリー

引用資料：(独)日本スポーツ振興センター 平成22年度児童生徒の食生活実態調査

みなさんが嫌いなものも入っていましたか？ 苦味や独特の香りがあるものは、苦手な人が多いようです。

ところで、味には「5つの基本味」があり、その組み合わせによって私たちはいろいろな味を感じています。

5つの基本味とは

甘味 かんみ 砂糖 II エネルギー源	塩味 しんみ 食塩 II ミネラル(ナトリウム)	酸味 さんみ 果糖 II 栄養素	苦味 くみ 苦味成分 II 示す味	うま味 うみ だし II たんぱく質(アミノ酸)
---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------

味の経験をたくさん積もう!

甘味・塩味・うま味は、体にとって必要なものを示すため、本能的に好み、酸味や苦味は、腐敗物や毒物など体にとって有害なものを示すため、本能的に嫌う味です。しかし、味の経験を積むことで、苦味や酸味もおいしく感じるようになりますので、苦手な食べ物でも、まずはひと口食べてみることをおすすめします。ちなみに、「辛味・渋味・えく味」は、味覚ではなく「触覚」で感じる味です。



また、「おいしさ」を感じるのは、食べ物の味だけではなく、料理の見た目やにおい、食感のほか、食べる人の体調、食文化や食習慣、食卓の雰囲気や環境なども関係しています。一人で食べるよりも、友達や家族と楽しく話しながら食べる方がおいしく感じるの、そのためです。

給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は2月4日(火)です。
今回が最終引き落としとなります。
よろしくお願いいたします。