



給食だより

平成28年2月1日
開進第三小学校
校長 土屋信行
栄養士 川尻有莉佳

2月3日は、節分、それを過ぎると立春と暦の上では春ですが、1年のうちでも特に寒さが厳しい季節です。今年も、1月から急激に寒くなり、体が気候の変化についていけず、体調を崩している人が多くいます。睡眠不足など生活リズムが乱れることで、菌に対する抵抗力が弱くなり、風邪をひきやすくなるため注意が必要です。また、昨年に引き続き、今年もインフルエンザが大流行しています。寒くて空気が乾燥する冬は、「粘膜」が、傷つきやすくなります。粘膜は、風邪などの原因となる細菌やウイルスが体の中に入るのを防ぐバリアの役割をしています。粘膜の修復に必要な、たんぱく質、ビタミンA、C、E、B1、B2などのビタミン類を積極的に補い、風邪を吹き飛ばしましょう。

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(中学年3・4年生)

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (E比) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) |
|-------|-----------------|--------------|------------|---------------|-----------|
| 今月の平均 | 633 | 25.7 | 28.4 | 379 | 2.7 |
| 実施基準 | 640 | 20.0 | 25.0~30.0 | 350 | 3.0 |



| ビタミン | | | | 食塩 (g) | 食物繊維 (g) |
|-------|---------------------|---------------------|-------|-----------|-------------|
| A(μg) | B ₁ (mg) | B ₂ (mg) | C(mg) | | |
| 263 | 0.43 | 0.57 | 33 | 2.8 | 4.8 |
| 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 2.5 | 5.0 |

おうちのかたへ

- 今月の給食費の引き落としは、2月17日(水)になります。
- 今年度最後の引き落としになります。子どもたちに安全安心でおいしい給食の提供のためにも、お忙しいと存じますが、残高のご確認をお願いいたします。
- 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。

もしも

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか?

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど

かぜをひいたら水分補給をしっかりと!

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。



かぜの時は安静に!!

暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かにすごすようにします。



ひとくちメモ



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある霊力で災いを払うという意味があります。また、節分の日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。



2月3日(水)は、節分にちなんで「鬼の金棒・きびだんご汁・岩石和え」です。給食を残さず食べて、鬼という邪気を追い払いましょう。