

2月給食たより



令和2年1月30日
 練馬区立大泉学園小学校
 校長 小池 智彦

まだまだ寒い日がつづき、風邪やインフルエンザが猛威を振るっています。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、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。

★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、気にならなければ袋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、消化の良いものを取りましょう。



うどん

おかゆ

ぞうすい

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

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。

保護者の皆様へ

～給食費についてのお知らせ～

2月の引き落とし日は2月25日(火)です。
 ご協力よろしくお願いたします。
 ※前日までにご入金願います。

12月生乳産地実績

東京都・群馬県・山梨県・
 岩手県・青森県・宮城県

2月生乳産地予定

東京都・群馬県・岩手県・
 青森県・秋田県・宮城県・
 北海道・山梨県