



給食だより

練馬区立 橋戸小学校

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



2月4日は暦の上では立春、春の始まりです。しかし、まだまだ寒い日は続きそうです。カゼをひかないようにバランスのよい食事を心がけましょう♪



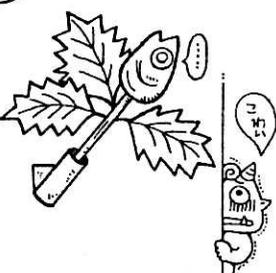
節

分



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立冬、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忘れをして無事にすごすという習慣がありました。

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



鬼は～そと～
福は～うち～



かぜに負けない体をつくる栄養素

C **ビ** **タ** **ミ** **ン** **A** **C** **A**

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ立ち感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！

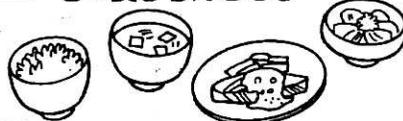
2月のこんだてから

3日(水) → 『節分』にちなんで、「大豆と塩こんぶの朝ごはん」と、いわしをつみれ団子にした「いわしのつみれ汁」が登場します

23日(火) → 「きりたんぼ」は秋田県の名産です。漢字では「切籾」と書きます。炊き立ての朝ごはんをついてつぶし、彩の串にちくわのように串にかけて焼きます。正式には、焼いてそのままのものは「たんぼ」、お鍋に入れたりする際に切ったものを「きりたんぼ」と呼ぶそうです。

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



寒さも一段と厳しくなるこの季節。毎年1月～3月にかけてインフルエンザが流行しています。適度な運動・十分な睡眠・バランスのとれた食事を心がけていれば、インフルエンザになる可能性はぐっと下がります。とはいえ、強力なウイルスに負けてしまうこともあると思います。

そんなときは、まず十分な水分補給をしてください。発熱や発汗などで、体の水分が失われがちになります。水でもかまいませんが、体内に吸収しやすく、汗で失ったミネラル分を補給できるスポーツドリンクがおすすめです。

また食べ物は、おかゆやうどん、とうふ、たまごスープなど、消化によく栄養価の高いものを食べましょう。(肉や野菜、あぶらっこいものは避けるようにしてください。) 高熱の間は、なかなかのどを通らないかもしれませんが、少しでも食べられるようならゼリー状の飲料やアイスクリーム、ヨーグルト、そうめんなどを食べるようにしましょう。

普段からの準備としては、もしも家族全員が倒れてしまったときに料理をしなくても済むように、レトルトのおかゆやお湯をかけるだけでよいスープなどを用意しておくこと安心です。

1月の給食費の引き落としとして27年度分は終了いたしました。ご協力ありがとうございました。

(学級閉鎖等で返金が発生した場合、3月末までに行う予定です。よろしくお願いたします。)