



給食だより



縁馬区立 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



あけましておめでとうございます！

新しい年を迎え、気持ちも新たに学校生活がスタートしました。

2018年も子供たちの健やかな成長と健康を願って、給食室一同、安全でおいしい給食のために頑張っていきます。本年もよろしくお願いたします。

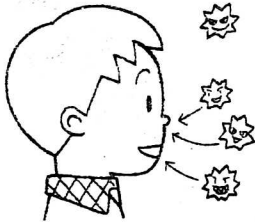


日頃の生活でかぜを予防しよう



かぜの予防は日常の生活を見直すことが重要です。基本は、うがいや手洗いの習慣をつけること、十分な栄養と運動をとることです。「たかが、かぜ・・・」と軽く考えて感染をしがちですが、かぜをこじらせると肺炎など、ほかの病気になってしまう危険性があるので注意しましょう！

Q どうしてかぜをひくの？



A かぜの多くはウイルスが原因です。空気中にただよっているさまざまなウイルスが鼻やのどに入って、鼻水やのどの痛み、発熱、せきなどが起こります。かぜは正式には「かぜ症候群」といって、これらの症状の総称をいいます。かぜをひかないためには、ウイルスを体内に入れないことと、体の抵抗力を高めることが大切なので、日頃から栄養をしっかりとって、運動と休養をするようにしましょう。

Q お茶でうがいをすると効き目があるって本当？

A 緑茶などのお茶には、カテキンという成分が含まれています。このカテキンには抗菌作用があり、かぜにも効果があるといわれています。お茶を入れてそのまま冷ましたり茶で湯めたりしてうがいに利用してみましょう。



使用予定産地

	たまねぎ	北海道	にんじん	千葉	
じゃがいも	北海道	しょうが	高知	にんにく	青森
ピーマン	茨城	ねぎ	千葉	もやし	栃木
ゆず	高知	ゴボウ	青森	きゅうり	群馬
大根	神奈川	えのき茸	長野	小松菜	群馬
白菜	茨城	里芋	埼玉	サツマイモ	茨城
ほうれん草	埼玉	みかん	和歌山	りんご	青森
しめじ	長野	いんげん	沖縄	キャベツ	愛知
カボチャ	北海道	とうがん	沖縄		



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

♪ 1月の献立だより ♪

1月30日(火)

瀬戸内海産のやわらかいタコをご飯に炊き込んだ瀬戸料理。

もとは漁師で、おいしいタコがとれる地域につなわっています。