



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

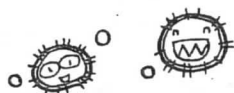
あけましておめでとうございます！



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。

2019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、十分な栄養と睡眠をとることです。「たかが、かぜ・・・」と軽く考えて無理をしがちですが、かぜをこじらせると肺炎など、ほかの病気になるってしまう危険性があるので注意しましょう！

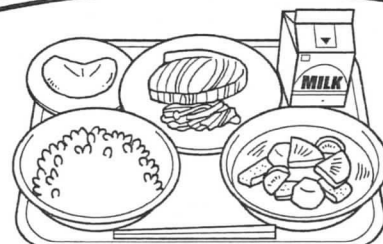
Q どうしてかぜをひくの？



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、せきなどが起こるのです。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り、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水で薄めたりしてうがいに利用してみましょう。



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月の献立より♪

☆ 1月25日(金) 餅肥天 宮崎県郷土料理

宮崎県日南市郷土料理で魚肉練り製品、揚げかまぼこに分類される

☆ 1月28日(月) ほうとう風うどん 山梨県郷土料理

小麦粉を練りざっくりと切り太くて長い麺をカボチャなど野菜と共に

味噌仕立ての汁で煮込む料理。給食ではうどんを使用します。

☆ 1月29日(火) がめ煮 福岡県郷土料理

福岡県の代表的な郷土料理。いり鶏や筑前煮とも呼ばれる。

☆ 1月30日(水) さつますもじ 鹿児島県郷土料理

鹿児島県の郷土料理で、伝統的な混ぜご飯です。

