

きゅうしょくだより 2月号

練馬区立八坂小学校

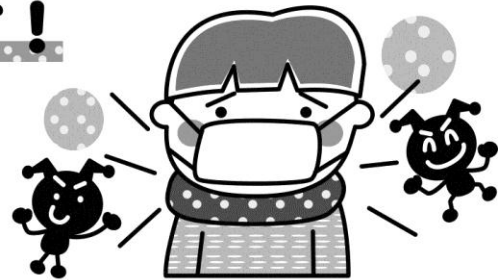
校長 稲葉 孝之

栄養士 渋谷 直巳

2月は暦の上では春を迎えますが、まだしばらくは厳しい寒さが続きそうです。インフルエンザもまだ流行っているので、体調を崩さず元気に登校するために十分な睡眠やバランスのよい食事を取り、体の抵抗力をつけていきましょう。

風邪がはやっています！

気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとり、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

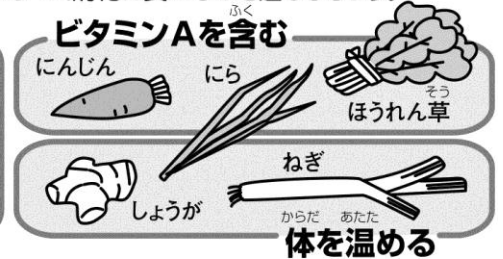


風邪をひいてしまったら…

温かくして安静にすることが第一です。そして、バランスの良い食事で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

風邪のときにオススメの食事

★食欲があるときは通常の食事で大丈夫ですが、なるべく消化に良いものを選びましょう。



強力パワーの

ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。



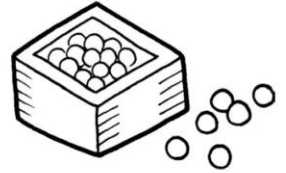
あなたは指先 ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

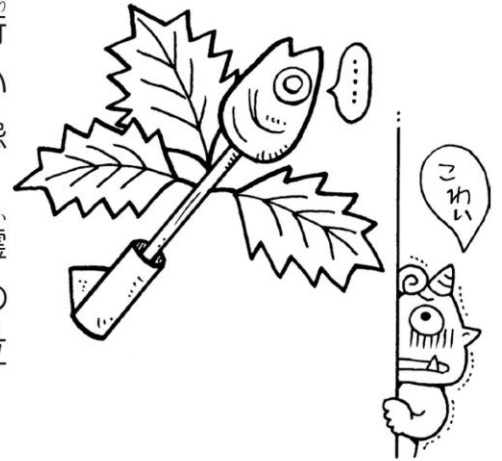


せつ 節 ぶん 分



せつぶん りっしゅん ぜんじつ ふゆ はる きせつ め ぎょう
 節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事
 じ 事です。もとは、りっとう りっか りっしゅう ぜんじつ せつぶん
 立冬や立夏、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かわり目に物忌
 むい みをし**て**無事に**す**ぐ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「霊
 りょく にお そと ぐえ まめ まめ れい
 力」をもって、わざわい 災いはらう意味があります。また、この
 ひ 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、じゃき 邪気をはらうという習慣もあります。



* 今月の献立から *



3日 節分メニュー・・・豆ごはん・いわしの梅煮

節分にちなみ、大豆の入った豆ごはん、鬼をおいはらうといういわしを梅煮にします。

14日 エクレアパン

バレンタインデーにちなみ、エクレアパンを作ります。6年生のリクエストでも上位だった献立です。

〈今月は大豆や大豆製品を献立に多く取り入れました〉



6日 生揚げのそぼろに

14日 大豆入りシチュー

10日 カミカミサラダ

17日 ひじきごはん など…

〈6年生の給食アンケートで上位だった献立を取り入れました〉

おろしスッゲティー・たこやきフライなど献立表に☆マークがついているメニューは6年生からリクエストがあったものです。お楽しみに!!

給食費の納入にご協力お願いいたします。
今月の引き落とし日は 2月10日(月)です。
今年度最後の徴収になります。