

2月 給食だより



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものです。

かぜをひかない丈夫な体づくりのワンポイントアドバイス

☆この3つが、寒い冬を元気に過ごすポイントだよ☆

バランスの良い食事

食事

3種類そろっていますか？

主食



+

タンパク質



+

野菜



十分な睡眠

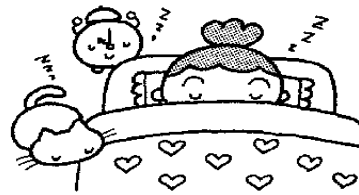
睡眠

早寝・早起きで、十分な睡眠を取りましょう。

休日のお昼寝なども大切です。

疲労回復には、睡眠が一番！

睡眠不足は、イライラや体温調節の乱れの原因になります。



清潔な体

清潔



お風呂に入って一日の疲れと汗を落とし、サッパリしましょう。

毎日の入浴と、きれいな下着！

皮膚の汚れやあかは、皮膚呼吸の妨げになったり体温の低下を招いたりして、かぜの原因になります。

※ ▲ ※ ● ※ ▲ ※ ● ※

子供たち一人一人が大きく成長してきているのを給食の量も前期に比べてだいぶ増えています。半分しか食べられなかった子が全部食べられるようになったり、野菜嫌いだった子が食べられるようになったり、細かく刻んでいた食材のカットを大きくしていったりと成長に合わせて調理・盛り付けを工夫しています。

※ ● ※ ▲ ※ ● ※ ▲ ※

厨房コラム

2月に入り寒暖差がありますが、体調は大丈夫ですか？寒くなると免疫が弱くなるのでインフルエンザに負けないように体を温める食材（しょうが等）を料理に入れて免疫力を上げていきましょうね。P.S.食事バランスが大事。バランスを考えて、元気な体で病気を吹き飛ばしていきましょう！

朝ごはんはしっかり食べましょう！

朝食は脳と体を目覚めさせ、一日の活動を始めるエネルギー源としてとても重要なものです。朝食を抜くと・・・夜寝ている間に体内のエネルギー貯蔵庫は空っぽになっていて体温も低い状態になるのでポットとしている事が多くなり集中力・抵抗力が衰えます。毎日きちんと朝ごはんは食べましょう！

1. 早寝早起きをして朝食を食べる時間をきちんとつくりましょう。
2. 菓子パンやジュースは砂糖や油が多いので朝食には不向きです。
ご飯+みそ汁の組み合わせが一番理想的な朝食です。
3. 牛乳や野菜・果物からビタミン・ミネラルを補給しましょう

