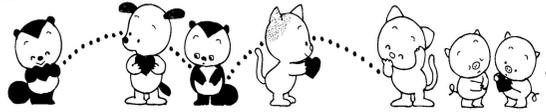


2月の給食だより

園田東小学校

まだまだ寒さが厳しく、体調不良になりやすい季節が続いています。インフルエンザや風邪などにかからないよう、生活リズムを整え、3食しっかり食べて病気に負けない体づくりをしましょう。また、風邪などにかかってしまったら、無理をせずゆっくりと休んで、栄養のある食べ物を食べるようにしましょう。



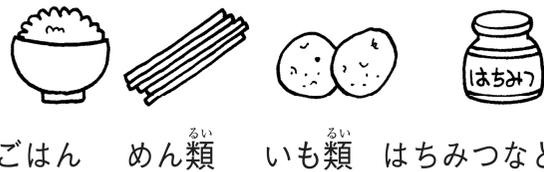
かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

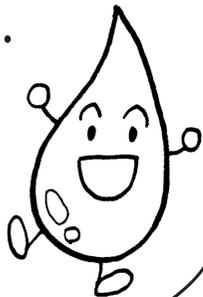


ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



かぜをひいたら 水分補給をしっかりと！

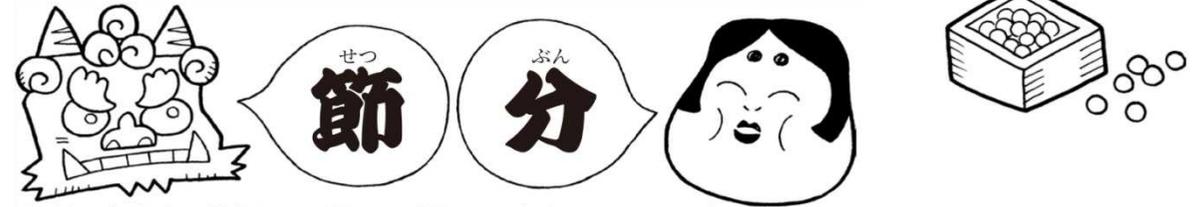
発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。



**うがい
手洗いで
かぜをやっつけよう！**

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。

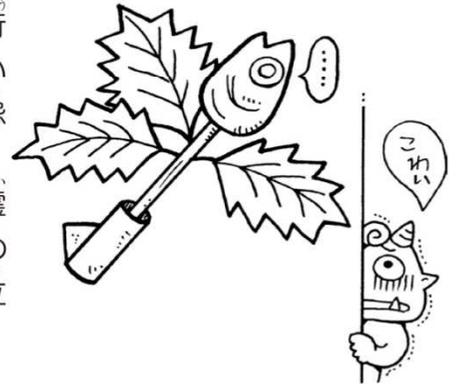
石鹸で洗いぬいど！
のどの奥までしっかり！



節分

節分は立春の前日で、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変わり目に物忌みをして無事にすくすく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。

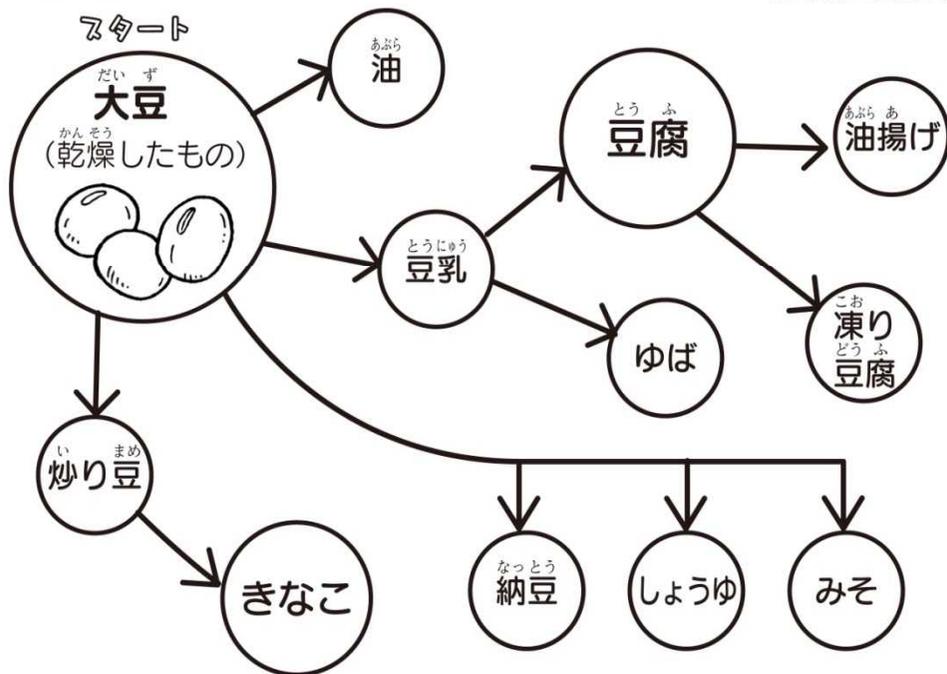


2月3日(火) 節分の行事食

節分にちなんで「いわしのかば焼き風」と「いり豆」を取り入れています。また、「しろなのごまあえ」には尼崎市や近郊で栽培された「しろな」を使用しています。

大豆が変身していくよ！

ヒント 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。



★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。

加工方法の例

- ・水につける
- ・煮る
- ・発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。