



ぱくぱく

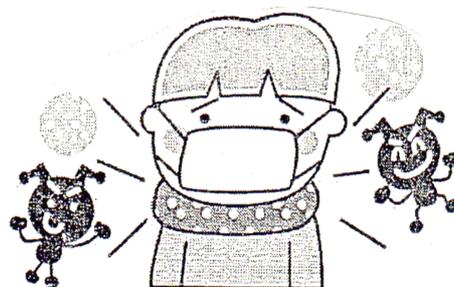


二本松南小学校
給食だより1月号

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、生活リズムをととのえることも大切です。

寒いときこそ、早起きして、しっかり朝ごはんを食べて、よく体を動かし、夜はしっかり休み、健やかな体と心を作っていきましょう。



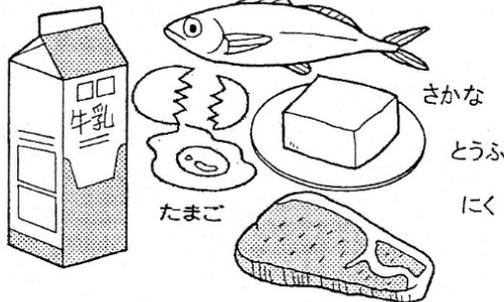
風邪予防のための食事

◎予防で大切なのは栄養バランスのよい食事◎

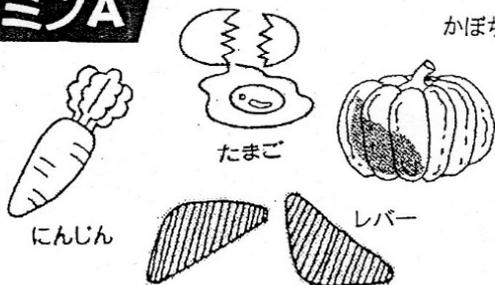
好ききらいをしていると栄養のバランスがくずれます。予防で特に大切な栄養素は…

たんぱく質

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。不足すると体力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。



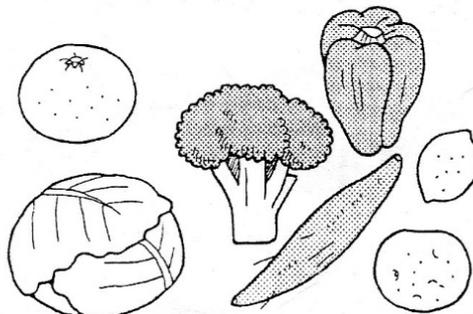
ビタミンA



かぜのウイルスは口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。色のこい野菜にふくまれているカロテンは、体の中に入るとビタミンAになります。

ビタミンC

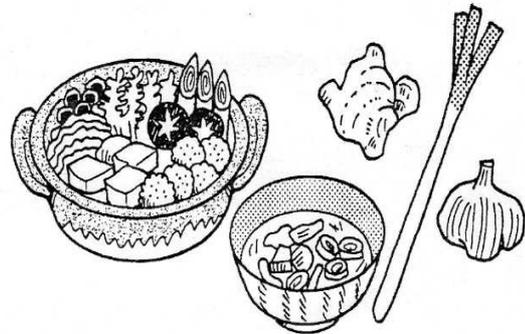
ビタミンCは病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜や果物、さつまいもやじゃがいもなどに多く含まれています。



◎もしもひいてしまったら◎

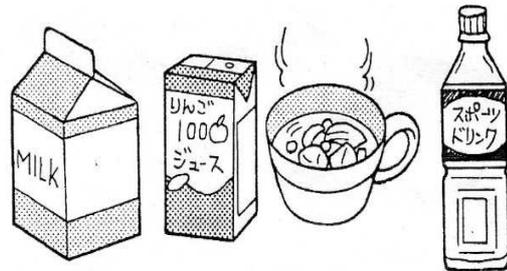
ひきはじめは体を温めるものを

たんぱく質、炭水化物、ミネラル、ビタミンがバランスよく含まれている食品を使った、体を温めるものを食べましょう。豚汁やけんちん汁、なべ物などは栄養バランスもよく体も温まります。ほかにしょうがやねぎ、にんにくなどの食品には発汗作用があるのでおすすめです。



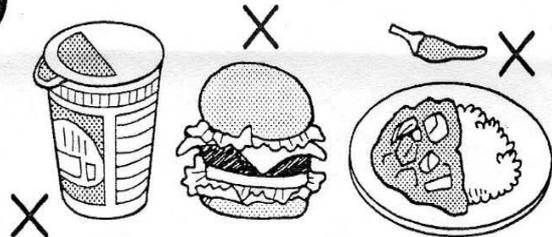
熱が出たら水分をたっぷりとりましょう

固形物を食べたくない場合でも、水分はたっぷりとりましょう。適度な水分を補給していないと、体は脱水症状を起こしてしまうことがあります。牛乳、果汁飲料、スポーツ飲料やスープ類など飲みやすいものを十分にとりましょう。



かぜの時にさけない食品は

ビタミンやミネラルの含有量の少ない加工食品や油っぽいもの、刺激物はやめましょう。



お知らせ

来る2月3日に、県の「いただきます。ふくしまさん」事業の補助金をいただき、給食を実施します。

「いただきます。ふくしまさん」事業とは、安全・安心を確認した県産農林水産物を学校給食に活用した食材購入費と学校給食を教材として実施する授業の教材などに補助をする事業です。

2月4日の献立（予定）は、豆まめご飯、油揚げのみそ汁、かじきカツのソースがけ、ざくざく炒め、りんご、牛乳です。

県産農林水産物については、すべて放射性物質の検査を前日実施し、さらに、当日1食まるごと検査を実施いたします。