



給食だより 12月号



平成 24 年 12 月 21 日

新宿区立戸塚第一小学校

校長 小林 幹 夫

栄養士 相羽 真 秀 子



ノロウイルスがはやっています。予防には手洗いや食材の加熱(85℃、1 分以上)が有効です。トイレの後や調理の前にはせっけんで手をよく洗い、カキなどの二枚貝を加熱調理する場合は、中心部までよく火を通しましょう。

☆ かぜをひいてしまったら ☆

疲れや栄養不足により抵抗力が落ちているときは、かぜをひきやすくなります。ウイルスに負けない抵抗力をつけるためにも、栄養をしっかりとって体力をつけ、手洗い、うがいをきちんと行いましょう。

かぜをひいた時の食事のポイント

発熱や寒気がある時

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ごはんやめん類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を多く補給しましょう。

鼻水や鼻づまりがある時

温かい汁物や発汗促進、殺菌作用のあるねぎやしょうがをとって体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためには、ビタミンAを含む食品をとりましょう。

せきやのどの痛みがある時

のどごしのよいスープや豆腐料理、アイスクリームなどにしましょう。辛みや酸味の強いものや熱いものなどの、のどを刺激するものは避けましょう。

下痢や吐き気がある時

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。また、失われてしまう水分、ナトリウム、カリウム、無機質などの補給が大切です。

☆ 12 月 21 日は何の日？ ☆

答えは「冬至」1 年の中で昼の時間が最も短くなる日です。昔からカボチャを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないなどと伝えられてきました。カボチャには上の記事で紹介したビタミン A も多く含まれます。また、ゆず湯に入ると体が温まります。風邪予防のために、昔から伝わる冬至の風習を実践してみましょう。



☆ 3年生のリクエスト給食 ☆

今回は2クラスが麺のリクエストでした。高田馬場にはラーメン屋さんが多いからでしょうか、麺好きな子供が戸一小には多いようです。3-2 はカリカリポテトサラダもリクエストしてくれましたが、調理工程の都合上、別の日に出了しました。

3-1 リクエスト (12/12)

主食・主菜(焼きそば)

副菜(ひよこまめのサラダ)

デザート(フルーツポンチ)、牛乳



3-2 リクエスト (12/6)

主食・副菜(長崎ちゃんぽん)

主菜(ジャンボぎょうざ)

デザート(コーヒー牛乳ゼリー)、牛乳



☆ 冬休み中の生活について ☆

長い休みに入ると、生活のリズムが乱れがちです。学校があるときのリズムをなるべく崩さないようにして過ごしてください。新年にみんな元気な顔で登校できるようにしましょう。



☐ 毎日、朝食を食べた

☐ 1日3回の食事時間は決まっていた

☐ 間食を食べすぎなかった

☐ 夜食を食べなかった

☐ 早起き、早寝、朝ごはんを実践した

☐ 食事の後かたづけなどの手伝いをした

冬休みはどんな食生活を送りましたか？
気がついたことを書いてみましょう

<給食費の納入にご協力をお願いします>

毎月17日(休日の場合は翌営業日)、再振替は27日です。残高不足にならないよう、ご確認をお願いします。