に負けない体をつくろう



風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が 乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事 をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。









エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理が 吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさ ないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



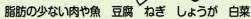




















にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳 の味が違うと感じることはありませんか? 牛乳は生きている 牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどに

って風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分 を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋か

ら春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳 の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味



年中行事に

大豆と小豆のおはな

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分 は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のこと を指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考え







季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、 これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追 い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆 まきです。豆が使われるのは、「魔滅 (鬼をほろぼす)」につながるという説や、 いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があり ます。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康 を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

'豆"知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」 と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に 加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。





あずきがゆ

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物 でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力」を象徴すると考え、 魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。





お汁粉・ぜんざい











おこと汁

いとこ煮