



# 2月 給食だより

令和6年2月  
宮川 小学校

3日の節分、4日の立春と暦の上では春がやってきましたが、まだ厳しい寒さが続いています。空気が乾燥すると、ウイルスの動きが活発になります。インフルエンザやノロウイルスの胃腸炎を予防するためには、手洗い、うがいはもちろんですが栄養のバランスのとれた食事をとり、身体を温めて、抵抗力をつけておきましょう。



## 寒さに負けない抵抗力をつけよう！



たんぱく質は寒さに対する抵抗力を強め、身体を温かくします

牛乳・卵・大豆・魚・肉などを食べましょう



ビタミンAは粘膜を強くしてウイルスが入るのを防いでくれます

色の濃い野菜（人参・かぼちゃ・ほうれん草・小松菜・春菊）などを食べましょう



ビタミンCは病気に対する抵抗力をつけてくれます

色のうすい野菜・果物・いも類を食べましょう



## もし体調をくずしてしまったら...

### \*安静と保温

温かくして身体を休めましょう。特に初めのうちは安静にし、早めに寝て睡眠時間を確保しましょう。



### \*消化がよく温かいものを

食欲があるときはふつうの食事をとってよいですが、発熱などで、食欲がないときは消化のよいおかゆやうどんなど温かいものをとりましょう。



### \*水分とビタミン・ミネラル（無機質）の補給も

熱でたくさんの汗をかいたり、おう吐や下痢をとまなう場合は体の水分が不足し、ビタミンやミネラルも不足します。かぶや大根、じゃがいもなどを使った野菜スープやくだものを食べましょう。経口補水液を活用してもいいですね。



### \*治りかけには、たんぱく質を補給

熱で体のたんぱく質もしょうもうしています。消化のよいたんぱく質（豆腐・卵・白身魚・ささみ・ヨーグルト）などでたんぱく質の補給を心がけましょう。



## 今月の給食目標



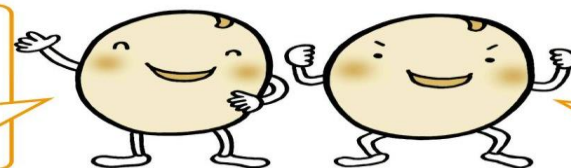
## いろいろな食べ物について知ろう

節分とは「季節を分ける」という意味で、寒い冬から春に変わる時期を1年の区切りと考えるようになり、立春の前日を「節分」というようになりました。節分には豆をまいて、その年の厄払いをします。厄とは目に見えず、私たちの生活や体に災いをもたらすもので、昔の人はそれを鬼が持ってくると思っていたようです。「鬼は外」「福は内」といって豆をまき、家族の健康を願います。



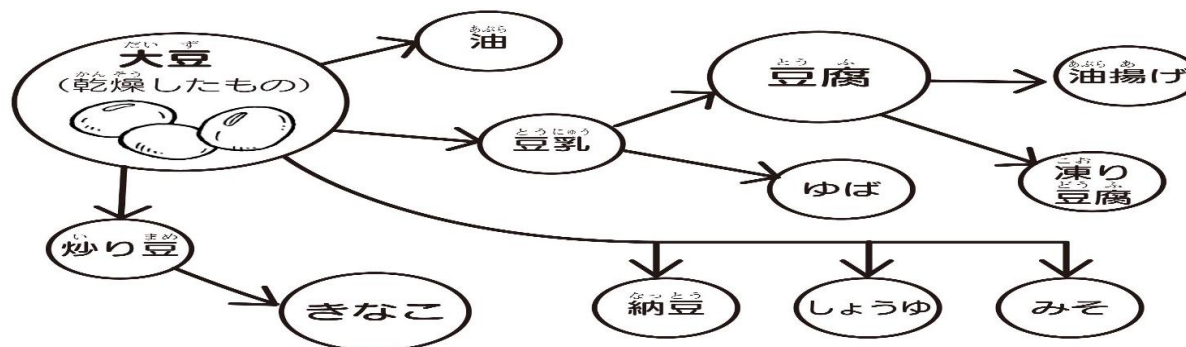
給食では、2月2日の献立に「節分献立」を取り入れ、打ち豆（大豆をつぶし、乾燥させたもの）を食べました。大豆パワーで健康に過ごしましょう。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

大豆については「3年生2学期の国語」でなっています。大豆の働きや大豆からつくられる食べ物などを勉強しましたが、3年生以上の人たちはおぼえていますか？



大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のうちの一つ「リジン」を多く含んでいます。

私たちの主食の米には「リジン」が少ないので、「リジン」が豊富な大豆や大豆製品をいっしょに食べると、アミノ酸のバランスがよくなります。

ですので、和食の基本である「ごはんのみそ汁」は、とてもよい組み合わせなのです。

