

給食だより

(毎月19日は食育の日)

●家族で一緒に読みましょう

令和6年度
2月号

氷見市立灘浦小学校

2月には「立春」が訪れます。まだ寒い日が続きそうです。この寒さを元気に乗りこえるには、十分な栄養をとり、病気に対する抵抗力をしっかりと付けておくことが大切です。

感染症に負けない体をつくろう

感染症の予防には、手洗い・うがいの他に、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・早起きの習慣を付け、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。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。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と行うことが重要です。

おすすめの食材



年中行事に
欠かせない

大豆と小豆のおはなし



※大豆やナツツ類は、5歳以下の子供では窒息の危険性があるので与えるときは、十分に注意しましょう。

大豆の“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「豆の肉」と呼ばれます。煮豆等の料理に使われる他、様々な食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



小豆の“豆”知識

和菓子に使われる小豆も、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。



年中行事と小豆料理

かがみびら 鏡開き	こしょうがつ 小正月	ひがん お彼岸	しちごさん 七五三	ことようか 事八日	どうじ 冬至
しるこ お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せきはん 赤飯	じる おこと汁	いとこ煮