

かぜ・インフルエンザの季節です

今年もあと1ヶ月、寒さも一段と増してくる季節になりました。空気も乾燥し、風やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、どのようなことに気をつければよいのでしょうか。

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



かぜをひいてしまったら...



熱がある時

熱によって消費された水分とエネルギーを補給する。

→雑炊、煮込みうどん、スープ、果物など



のどの痛み、せきがある時

口当たりやのどごしの良い食品にする。カレーやしょうなど刺激が強いものは避ける。

→茶碗蒸し、うどん、ゼリーなど



下痢の時

失われた水分やミネラルを補給する。また消化の良いものにする。

→おかゆ、豆腐料理、スープなど

かぜの予防は日常生活を見直すことが重要です。うがいや手洗いの習慣を身につけ、十分な栄養と睡眠をとって、免疫力を高めましょう!!



皆さん、やさい食べていますか??

給食室では毎日残菜を計量しています。サラダや和え物など野菜がメインの料理は平均して30%ほど残ります。料理によって異なりますが重さにして約15kgです。残った給食は全て廃棄します。皆さんの健康面も心配ですが、非常にもったいないことでもあります。毎日何気なく食べている給食ですが、健康のこと環境のこと等、少し意識して一口でも多く皆さんに食べてもらいたいです。

毎月19日は**食育の日**です。

大谷口小では10月より毎月19日前後を



ドリーム

リクエスト献立の日としました!

今月は18日に5年生のリクエスト献立の『ピリ辛きゅうり』を作ります!さいたま市内農家の森さんのお米と萩原さんのお野菜を使った給食です。素材の味をしっかりと味わってくださいね♪

☆ 12月の旬の食材 ☆

くわい・里芋・れんこん・葱・ごぼう・はくさい・こまつな・ゆず・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー・かぼちゃ・椎茸・しめじ・えのきたけ・みかん・りんご

