



給食だより



平成31年 2月号
さいたま市立馬宮東小学校

2月3日は節分で、その翌日の4日は立春です。暦の上では春だといわれても、寒い日がまだまだ続く厳しい季節で、強い風の日などもあります。馬宮東小でもインフルエンザや風邪の人が徐々が増えていきます。手洗い、うがいを十分に行い、3食の食事をしっかり食べて、抵抗力のある体づくりに心掛けましょう。



インフルエンザ警戒情報発令中!!



でインフルエンザや風邪を 予防しよう!

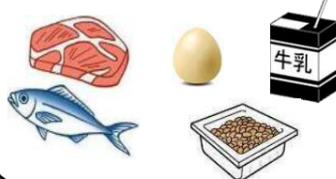
人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。そのためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心掛けることが大切です。重要なことは、1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べ、適度な運動を行い、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つが守られていれば、健康な体を維持することができます。

人混みを避け、外出後の手洗いは忘れずに実施しましょう。そして外出の時にはマスクをしたり、室内では加湿器などで適度な湿度を保ったりしましょう。また、免疫力アップには『笑うこと』も効果があるといわれています。



たん白質

免疫細胞の原料
(肉・魚・卵・豆製品・牛乳など)



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護・強化し、ウイルスの侵入を予防
(緑黄色野菜・レバー・卵・うなぎ・チーズなど)



ビタミンC

抵抗力や免疫力をアップ
(柑橘類・キウイフルーツ・いちご・ブロッコリー・いも類)



献立紹介

『ごま大豆』 2月 1日(金)の給食から

材料(4人分)

- 炒り大豆(節分豆) ……30g
- 黒砂糖 ……小さじ2強
- しょうゆ ……少々
- 水 ……小さじ1
- 炒りごま(白) ……小さじ1

作り方

- ① ごまを炒る。
- ② 鍋に砂糖を加えて温めて煮溶かす。
- ③ しょうゆと水を加えて煮込み、和えダレを作る。
- ④ 別の鍋で炒り大豆を温め、②のタレをからめる。
- ⑤ 最後に①を全体に振りかけて仕上げる。



子どもに人気があったメニューでした!



節分



節分は、立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。立冬や立夏、立秋などの前日の日も『節分』といわれていました。この節分の日には、季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外」の掛け声と共に豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いを払うという意味があります。また、この日にはひいらぎの枝にイワシの頭を指して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。

★ 1月にも手作りしました ★

1月30日(水) おにぎり、牛乳、鮭の塩焼き、味噌汁、ほうれん草のお浸



1月22日(火) 白飯、牛乳、揚げクジラの甘辛和え、根菜汁、手作りプリン



★ 給食委員会のみんなで頑張りました ★

平成31年1月22日(火)、児童朝会で給食委員会の発表を行いました。2学期から委員会活動の中で発表に向けてテーマを考え、内容、せりふ、衣装などを分担しながら作成しました。

5大栄養素のヒーローたちが何でも食べることの必要性をわかりやすく説明し、子どもたちも好き嫌いのない約束する演劇と、全校児童対象に3択クイズを行いました。また、給食標語の優秀作品である7点を発表しました。

