2月 給食だより

熊谷学校給食センター

寒い日々が続いていますが、2月4日は立春です。立春とは「春が立つ」と書く通り、春の始まりを表す言葉です。暦のうえでは春となり、「寒さも峠を越え、春の気配が感じられる」時期となります。とはいえ朝晩の冷え込みも強く、気が抜けません。手洗いうがいの基本対策を忘れずに、寒さに負けずに過ごしましょう。

感染症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。



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行うことが重要です。

おすすめの食材





受験当日の朝は炭水化物をしっかり！

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとります。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。





Q　恵方巻には何種類の具材が使われているでしょう？

①３種類

②５種類

③７種類

ヒント：縁起の良い神様

今年の恵方は南南東です。恵方とはその年の歳神様がいる方向です。願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

答え③

「七福神」にちなんで、７種類の具材を入れるのが定番です。具材には長寿や金運などの意味合いを持つ、縁起の良い食材が使われます。