



平成30年11月30日
調布市立若葉小学校
校長 星野由美子
栄養士

今年も、残すところ後1ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、風邪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、しっかり食べ、体力をつけましょう。

「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

しっかり手を洗うには...

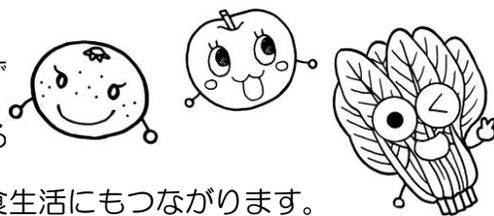
- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

★バランスの良い食事を心がけましょう

栄養のバランスを整えるためには、「主食」、「主菜」、「副菜」の3つをそろえることが大切です。

- 主食…ごはん、パン、麺など
 - 主菜…肉や魚、豆腐、卵などがメインのおかず
 - 副菜…野菜や海草、きのこなどがメインのおかず
- 旬を迎えるほうれん草や白菜などの葉物野菜、みかんやりんごなどの果物には、体の調子を整えるビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。

季節の移ろいを感じる事が、バランスの良い食生活にもつながります。



1月から給食費の引き落しを再開します

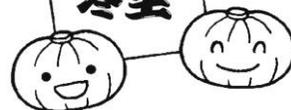


1月の引き落とし日は、1月7日(月)です
なお、2・3月分は2月7日(木)に2ヶ月分まとめて引き落とされます。

月額	1・2年生	4,450円
	3・4年生	4,650円
	5・6年生	4,850円

※3月の給食費は1年間の喫食回数に応じた調整をさせていただきます
※引き落とし手数料が1回10円かかります。ご了承ください。

冬至

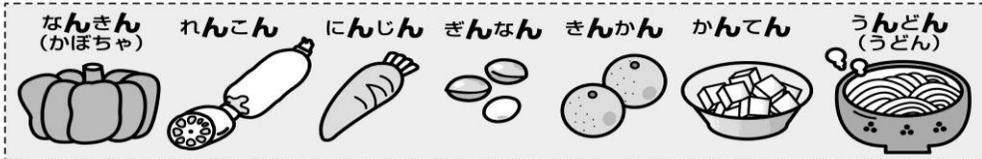


12月22日は「冬至」



今月22日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日にかぼちゃを食べ、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは疲労回復効果のあるクエン酸、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけではなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。

♪冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります♪



＜冬のお弁当ワンポイントアドバイス＞

- ◎寒くなると、肉の脂身が白く固まりやすくなります。脂身の少ない部位を使うようにしたり、下ゆでしたりするとよいでしょう。
- ◎ご飯はやわらかめに炊くと冷えても食べやすいです。また、暑い季節には傷みが心配だったサンドイッチもおすすめです。

鮭&コンビーフサンド (5分で簡単! 2種類完成)

材料(1人分)

食パン(サンドイッチ用)	2枚		
		B	コンビーフ 20g
			クリームチーズ 10g
A	クリームチーズ 10g		
	鮭フレーク 10g		
	パセリ(みじん切り) 小さじ1/2		

作り方

- ①食パンは半分に切る
- ②A、Bはそれぞれよく混ぜて、①にはさむ

