



2月 給食たより

令和5年度 2月号
佐賀市立川上小学校



2月に入り、暦の上ではもうすぐ春をむかえる時期になりました。厳しい寒さの中にもふと、春の訪れが近いことが感じられます。風邪やインフルエンザなどの感染症がまだまだ猛威をふるっていますが、予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。

また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。

とき 風邪の予防と、風邪をひいたときの食事

風邪をひくとどのどが痛くなったり、鼻がつまったりと体の調子が悪くなってきます。食欲がなくなってしまうことがありますので、症状に合わせて食事でも体調にあったものを食べましょう。

★風邪予防に役立つ食べ物

みかん



皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミンC」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。じょうのう膜（果肉を包む袋）には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にならなければ袋ごと食べるのがおすすめです。

お茶



緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいに使うのも効果的です。

★風邪をひいてしまったら...

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分を控えめにし、消化の良いものをとりましょう。



うどん おかゆ 雑炊 野菜スープ

食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかり行うことが重要です。

【水分補給のポイント】

常温が温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。

おすすめの食材



おすすめの飲み物



病気の原因となるウイルスは、口からでる飛沫や、手で触れるものを介して広がってきます。手洗い・うがいをこまめにする事で予防していきましょう。

★手洗いの方法

- 1 水で手をぬらし、せっけんをよく泡立てて、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこすり洗います。
- 2 流水で泡をきれいに流す。
- 3 清潔なハンカチやタオルでふく。

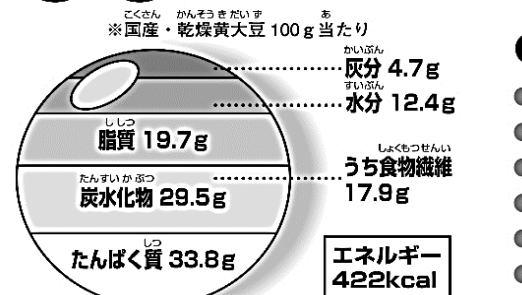
★うがいの方法

- 1 口に水を含み、「ブクブクうがい」で口の中をゆすぎ、水を吐き出す。
- 2 口に水を含み、上を向いて「ガラガラうがい」でのどの奥をゆすぎ、水を吐き出す（2～3回繰り返す）。



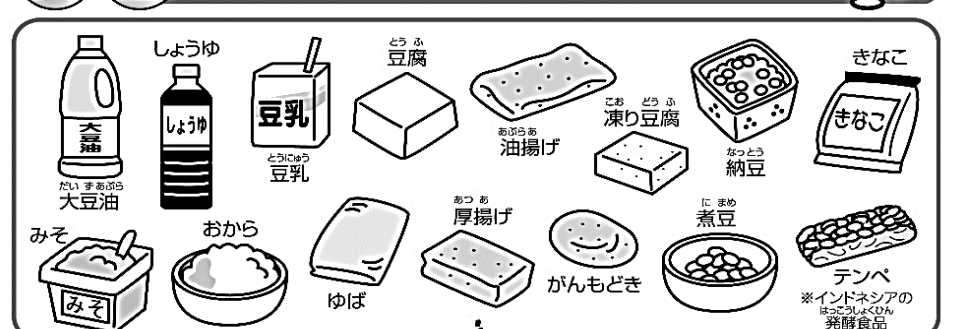
節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

大豆に含まれる成分



【日本食品標準成分表 2015年版（七訂）より】

大豆から作られる食品・調味料



加工する食品に合わせて、色（黄・黒・青）や大きさ（大・中・小・極小）などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。