

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.11

感染症に負けない体をつくらう

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R7.1.31

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。



2月は、中休みの業間体育で『持久走月間』を予定しています。それぞれのペースに合わせて、約5分間走ります。

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と行うことが重要です。

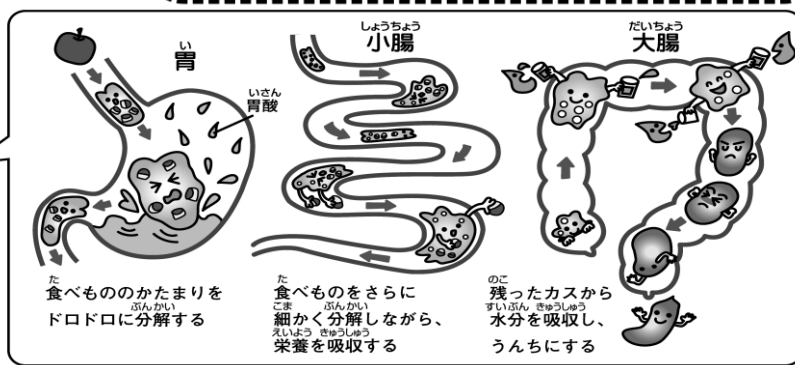


おすすめ食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ



消化のしくみ

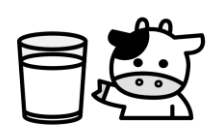


冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味

年中行事に 欠かせない

大豆と小豆のおはなし



2月は、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。

豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

≪1月27日(月)に給食運営協議会を実施しました。≫

保護者の代表の方にご参加いただき、本校の給食について、学務課保健給食係・係長、委託給食会社の(株)レクトンの代表者と協議しました。当日の給食を試食していただき、貴重なご意見をいただきました。今後の給食運営に活かしてまいります。ご協力ありがとうございました。

●西東京市学務課保健給食係 山崎係長より

- ・学校給食運営にご協力いただき、ありがとうございます。
- ・親子給食についての説明。市内中学校（ひばり中を除く）は、近隣の小学校で作られた給食を保温食缶等に入れて運んでいます。
- ・アレルギー発症緊急時には、公立昭和病院の医師と直接電話をすることができるホットラインを設置しています。
- ・安心・安全な地場産野菜を積極的に活用するように働きかけています。給食費の無償化に伴い、保護者の方の負担軽減に努めています。

●(株)レクトン 学校栄養部課長・チーフより

- ・月に1回、巡回指導を実施しています。他校の事例もふまえて、調理員に指導し、栄養士とも情報共有しています。
- ・社員・パート社員の体調管理と体調不良時のサポート体制を整えています。
- ・夏休みや冬休み中には、調理員対象の衛生講習を実施し、衛生管理に努めています。
- ・市内の学校で発生した、異物混入事故を受けて、調理機器の点検をさらに強化し安全に作業を進めています。

●PTA 会長・役員の皆様より (一部抜粋)

- ・鯨肉が食べられて嬉しい。給食は、どんな工夫をしているのか気になっていたので聞くことができて良かった。
- ・ホームページを見ながら、家庭でも給食の話をしている。
- ・どんな料理なのか知りたい。郷土料理、世界の料理なども気になる。レシピを公開してほしい。
- ・野菜のあえものは薄味と思ったが、刻み海苔のうまみを活かして食べやすかった。
- ・学校では嫌いなものも一口は頑張って食べている。家だと最初から避けて食べない。嫌いなものは食卓に出さなくなってしまいがち。

●栄養士より：好ききらいのある子どもへの対応について

子どもの苦手な食べものといえば、野菜やきのこ、豆、魚、牛乳などが挙げられます。特に、低学年の児童は食べる量も少なく、クラス全体の残菜量が多い日もあります。各クラスで、食べきれない児童は、減らしてから喫食を開始するなど、それぞれ配慮しながら完食を目指していきます。本校では、一気に改善させようと思わず、「スモールステップ」で進めます。そして、少しでもできたら褒めます！！絶対に、無理やり食べさせたりおどかしたりして、食べさせることはしません。また、毎日献立に関するスライドを上映しています。どんな食べ物？どんな栄養があるの？まずは、食に興味をもつきっかけを作り、食べてみようという気持ちを作ることから取り組んでいます。

献立表のクイズ わかったかな？

こたえ

Q1=だいこん(大根) Q2=もち(餅) Q3=ぶり(鱒) Q4=まめ(豆)
Q5=なます(鱈)…酢の物のこと

