

# きゅうしょくだより



令和8年2月  
沼島市立拝島第二小学校  
栄養士 大須賀 紗月

## 寒さに負けない体をつくろう



今年も風邪や感染症が猛威を振るっています。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、石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。

### 手洗い・うがい



食事の前やトイレの後  
の手洗いも忘れずに

### バランスの とれた食事



野菜もしっかり  
食べよう

### 十分な睡眠



早寝・早起きを  
心がけよう

### 適度な運動



外で元気に体を  
動かそう

## 具合悪い時の食事のポイント

### かぜのひき始め



鍋物などで体を温め、発汗作用がある食事をとります。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質を多めにとるようにします。

### 熱があるとき



熱が出て体温が高くなるので体の中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。

### のどの痛み・せき



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけた、やわらかい食事をとるようにしましょう。



うどん

スープ

雑炊

鍋料理

おかゆ

### 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

# 2月は省エネルギー月間です！

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーをつくる際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

## 買い物では…

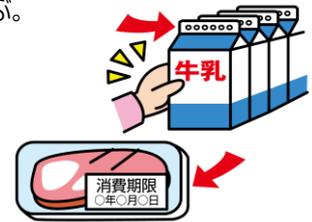
家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

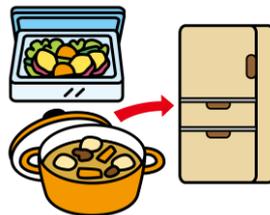


## 保存では…

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



## 拝島第二小学校では…

給食で使用しない人参の皮等を飼育しているウサギの餌として使用。



市内の農家さんの地場野菜を使用。今年はお松菜・人参・白菜・キャベツ・長ねぎ・拝島ねぎ・大根・おふくろ大根・お米を給食で使用しました。

毎日新鮮な野菜が食べられて美味しいなー。

