きゅうしょくだより

令和７年２月号
昭島市立拝島第二小学校
栄養士　大須賀　紗月

感染症に負けない体をつくろう

毎日寒い日が続いていて、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しています。

感染症を予防するためには、手洗い・うがいのほかに、栄養バランスのとれた食事をとるようにし、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにして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。また、適度な運動は、体力の向上やストレス解消、睡眠の質の向上につながります。感染症に負けない丈夫な体をつくり、元気に過ごしましょう。

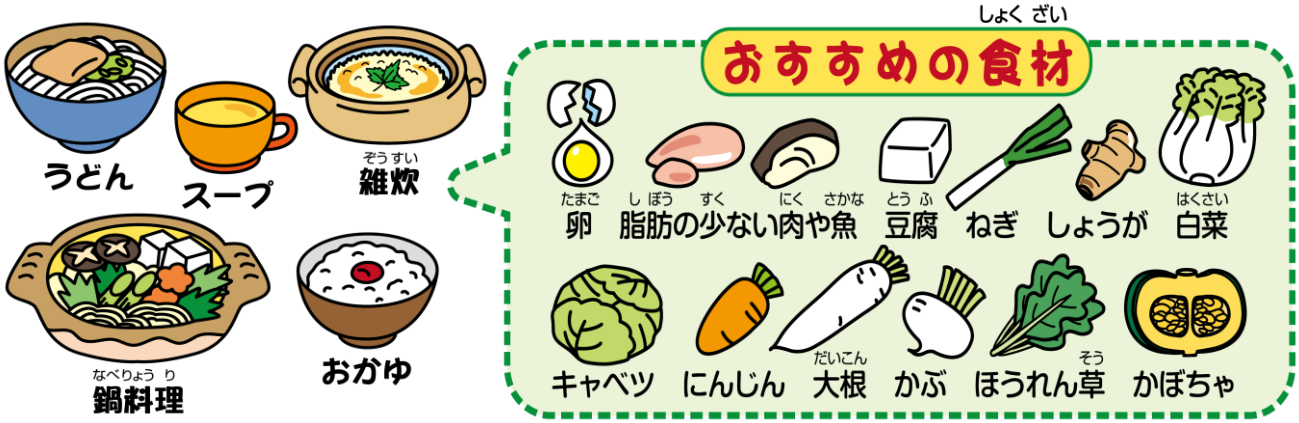
風邪のときの食事

風邪のときは、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。

食材は消化の良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。

肉や魚、卵、豆腐に含まれるたんぱく質は、代謝を良くし、体を温める働きがあります。

野菜や果物などに含まれるビタミン C は、免疫力を高め、風邪を予防してくれる働きがあるといわれています。



豆について知ろう！

２月２日は節分です。給食でも２月３日（月）は節分にちなんで節分献立になっています。豆は日本だけでなく世界中で古くから食べられており、沢山の種類があります。また豆は、たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質など栄養豊富な食べ物です。次の写真は給食でもよく登場する豆です。説明文を読んで選んでみましょう。

①「実えんどう・青えんどう」ともいい、未熟なうちに収かくします。これは乾燥させたものです。

（　　）

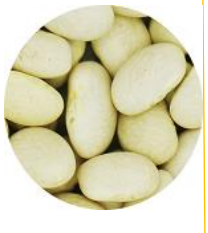
②節分の豆まきに使います。豆腐や納豆、みそやしょうゆなど、さまざまな食品に加工されています。

（　　）

③豆の赤い色が悪いことを追い払うとして、あんこやおしるこ、赤飯など、お菓子や行事食に使われます。

（　　）

④白く、だ円形をしています。海外では料理に使われますが、日本では、白あんに使われることが多いです。



（　　）

⑤大豆を未熟な緑色のうちに収かくしたもので、野菜として食べられています。さやから豆を出して食べます。

（　　）

⑥小豆の仲間で「青小豆」ともいわれ、緑色の小さい豆です。もやしや春雨の原料として使われています。

（　　）

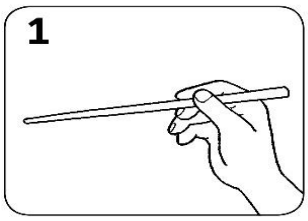
あずき　だいず　りょくとう　グリンピース　えだまめ　しろいんげんまめ

はしの持ち方について

１年生から３年生まではしの持ち方について、給食の時間に食育指導をしました。２年生と３年生は去年確認したことを思い出しながら取り組みました。すぐには習得できなくても時間をかけながら正しいはしの持ち方を習得できるよう、できない人は少しずつで良いので、練習しましょう。

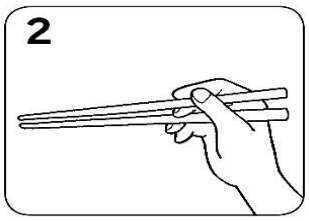
基本のはしの持ち方

1



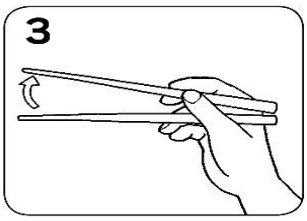
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の１を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

上の問題の答え

①グリンピース
②だいず
③あずき
④しろいんげんまめ
⑤えだまめ
⑥りょくとう