

給食だより



2018年 1月号



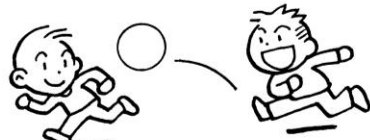
新しい年を迎え、3学期もスタートしました。3学期は学年のまとめとなる学期です。まだまだ寒さの厳しい1月。風邪をひくなど体調を崩しやすい時期なので、栄養と休養をしっかりと取り、元気に3学期を過ごしましょう。

かぜ予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



かぜをひいたときの食事

十分な予防対策をしても、かぜや、インフルエンザにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、早めに病院へ行き、悪化させないように気をつけましょう。

かぜの症状にあった食事例

熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物
など

のどがいたいせきがひどい時



口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。

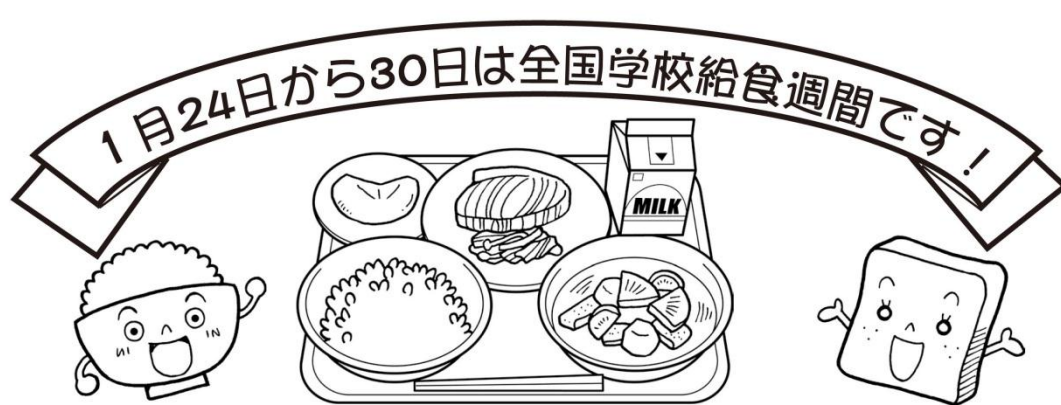
茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム
など

下痢の時



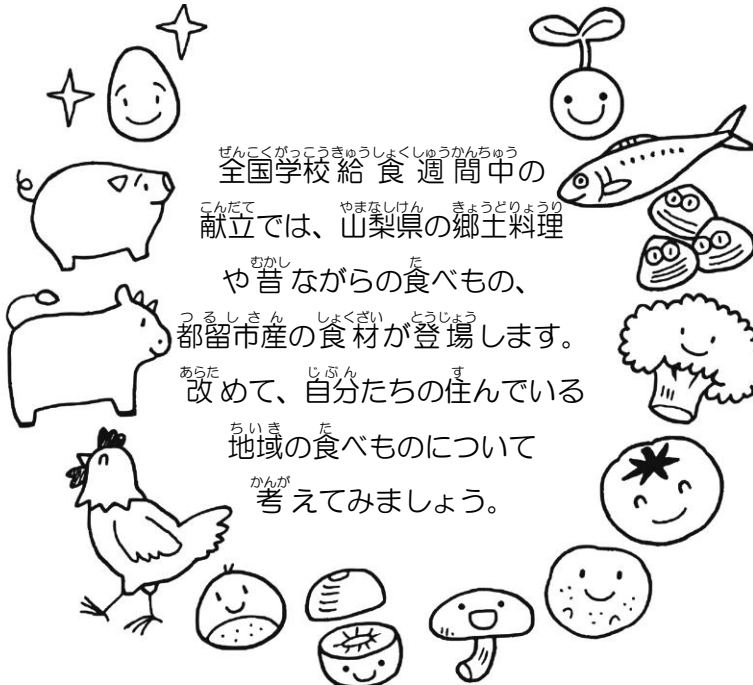
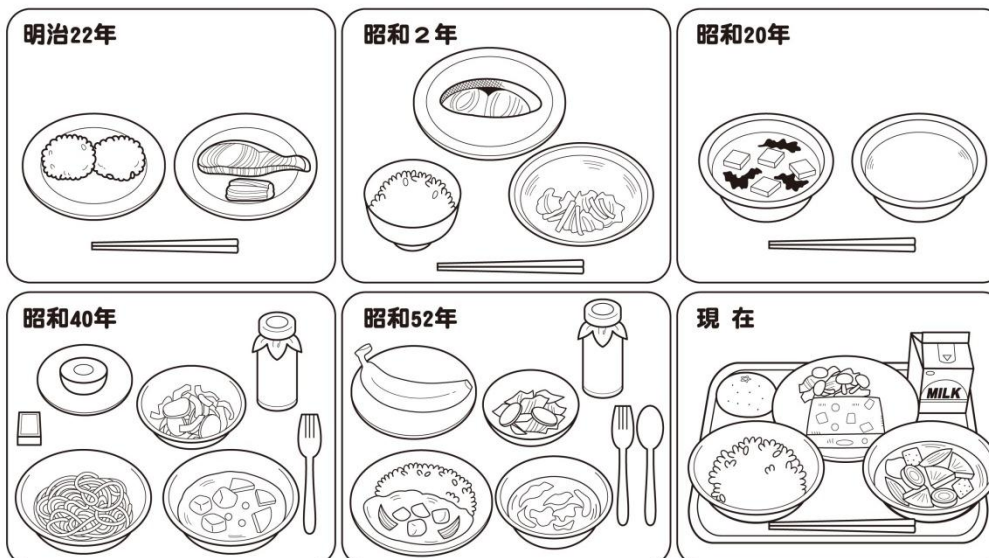
体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ
など



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の市立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。食べものを生産する人や料理をつくってくれる人、植物や動物の命だった食べものに感謝の気持ちを持ちましょう。

給食の歴史を見てみよう！



全国学校給食週間中の献立では、山梨県の郷土料理や昔ながらの食べもの、都留市産の食材が登場します。改めて、自分たちの住んでいる地域の食べものについて考えてみましょう。

子どもたちの給食のために

保護者のみなさまからの給食費は、子どもたちのために「食材費」となって、学校給食をつくるもとになっています。給食費のご理解をお願いいたします。

