

きゅうしょくだより




～明るく☆仲良く☆根気よく～

仙台市立向山小学校
令和元年度 1月号





連日、コロナウイルスに関するニュースが報道されています。風邪やインフルエンザと同様に、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、うがいをする事です。アルコールで消毒することも有効です。手を洗ったら、清潔なハンカチで手を拭き、しっかり水分を拭き取った後に、アルコールを手になじませましょう。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大切です。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）。

★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、消化の良いものを取りましょう。



うどん おかず 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】

常温か温かくしたものを、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



※炭酸飲料やカフェインを多く含むものは避ける。

向山小学校では 20日から24日まで 「給食週間」が行われました

今年は、いろいろな県の料理を食べました。特に人気だったのは、山梨県の「ほうとう風うどん」と北海道の「スープカレー」でした。「ほうとう風うどん」は、味噌味でさつまいもやかぼちゃの優しい甘みを感じる、寒い日にぴったりの料理です。「スープカレー」は、いつも給食で出しているカレーをアレンジしてみました。パプリカやブロッコリー、エリンギ等も加え、カレー粉をプラスして、ややスパイシーに仕上げました。

20日 宮城県

油麩丼(ごはん)

いなか汁



21日 長崎県

ツイストパン

蒸ししゅうまい

ちゃんぽんスープ みかん



22日 新潟県

ごはん

タレカツ

ひじきの炒り煮

のっぺい汁



23日 山梨県

小米粉パン

ししゃもフライ

ほうとう風うどん

いちご



24日 北海道

むぎごはん

スープカレー

クラッシュゼリーの

フルーツカクテル



この1週間は、保健・給食委員会で、計画したイベントを給食時間にお届けしました。ブログにその様子が掲載されていますので、ご覧ください。



～お返事をいただきました～

子どもたちに、業者さんに感謝の手紙を書いてもらいました。パン屋さんにごはん屋さんからお返事をいただきました。後日、ランチルーム前に掲示したいと思います。

