

給食だより2月

暦の上で春とはいっても、まだ寒さの厳しい日が続きます。2月は花の少ない時期ですが、春に先がけて咲く梅の花は心を和ませてくれます。

福は内 鬼は外 豆の話



豆の効果



- ① 体をあたため、体を作る素になる
- ② 動脈硬化を予防したり、がんを抑制する
- ③ 不足しがちなビタミンを補う
- ④ 不足しがちなミネラルを補う
- ⑤ 食物繊維の不足を補う
- ⑥ 脳を活性化する



チョコレートとココアの違い

2 つともカカオ豆から作られ、味も香りも似ていますがその違いは何でしょう？カカオ豆を発酵・乾燥させて作るカカオマスにカカオバターを加えて固めたものがチョコレート。カカオマスからカカオバターを除いて飲みやすくしたものがココアです。凝固作用のあるカカオバターの量を調整することでふたつのおいしさが楽しめるわけです。

ココア = カカオマス - カカオバター

チョコレート = カカオマス + カカオバター

インフルエンザ・風邪にかからないために

インフルエンザ・風邪のことを知って対策を考えましょう。

十分な睡眠とバランスのよい食事をとろう

疲れていると感染しやすくなります。睡眠と食事をしっかりとってウイルスをよせつけない体を作りましょう。暴飲暴食は体調を壊す原因になるので、腹八分目を心がけましょう。

室内が乾燥しないように注意しよう

ウイルスは気温が低く、乾燥していると活動が活発になります。部屋にぬれタオルや洗濯物をかけたり、加湿器を置いたりして乾燥を防ぎましょう。

水分を多くとろう

鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスに感染しやすくなります。水分を十分にとって、ウイルスに対する抵抗力を高めましょう。水分は水やお茶にしましょう。1日1.2リットル（コップ6〜7杯）が目安です。

外から帰ったら必ず手洗いとうがいをしよう

手洗いとうがいでウイルスの感染を予防します。また、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

マスクをしよう

鼻やのどを乾燥から守る働きがあります。

人ごみはさけよう

疲れているときや睡眠不足のときはインフルエンザに感染する危険性が大きくなります。また、自分が風邪をひいたら、人にうつさない意味でも安静にしましょう。

2月の行事食

- 巻き寿司・きつね寿司 (2/3)
- おはぎ (2/23)
- お誕生日食 (2/27)

