

給食だより



平成30年2月号
千代田町立学校給食センター
うちのひととよんでね

毎月19日は いただきますの日

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さも厳しく乾燥しているため、インフルエンザや胃腸炎などの流行も心配です。手洗いうがいを忘れずに、質の良い食事を心がけて、夜はしっかり休んで睡眠をとり、かぜに負けない体を作りましょう。

2月3日 せつぶん 節分

節分には「季節を分ける」という意味があり、春夏秋冬の季節の変わり目ごとに年に4回ありましたが、今では冬と春の境目の「立春」の前日のことだけを言うようになりました。最近では、恵方巻の文化も定着してきましたが、節分といえば「豆まき」です。災いをもたらすと信じられていた邪気を「鬼」にみだて、家の中に入れないようにするために、鬼が苦手とする豆をまいて、一年の幸せと健康を祈ります。



めざせ！おはしマスター

☆下のはし☆



おや
親ゆびの根元
はさむ

☆上のはし☆



下のはしは動かさず、
上のはしだけ動かします。

くすり
薬ゆびの第一関節の
うえにのせる

えんぴつをもつように、親ゆび・
ひと
人さしゆび・中ゆびでもつ



はしを上手に使えると、フォークやスプーンがなくても、食べものをはさんだり、切ったり、すくったりすることができるようになります。はしをただしく持って使うと、料理が食べやすくなり、お米一粒残さず最後まできれいに食べることができるので、食べものを大切にすることにもつながります。はしを上手に使えるようになるためには、練習あるのみ！！毎日気をつけて練習をすれば、必ず上手に使えるようになりますよ。

はしをきちんととう！



試験シーズン到来！ 食育必勝法

一、朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけよう

午前中から行われる試験にベストコンディションで臨むためには、朝ごはんが欠かせません。当日だけではなく、ふだんからしっかり朝ごはんを食べる習慣をつけて体を慣らしましょう。ごはんやパンなどの主食はもちろん、卵や大豆製品、魚、肉などのたんぱく質をとると、集中力アップにも役立ちます！

一、一日三食 バランスの良い食事をしよう

「これを食べれば成績が上がる！」という魔法の食べものは残念ながらありません。日々のバランスの良い食生活の積み重ねが大切です。

一、ストレスに負けない体づくりをしよう

みかんなどのかんきつ類、ブロッコリーやキャベツなどの野菜にたくさん含まれるビタミンCはストレスと戦うために欠かせない栄養素です。また、いわゆる青魚と呼ばれるさばやいわしなどに含まれるDHAやEPAは脳を活性化するのも役立ちます。

