

令和7年1月31日

大田区立志茂田小学校

校長 中村 一裕

栄養教諭 平尾 綾

# 2月 給食だより

かんせんしょう

## 感染症

ま

からだ

## に負けない体をつくろう



かぜ かんせんしょう よぼう てあら きそくただ せいかつ こころ たいせつ  
風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。

かいかいしうかん みだ めんえき きのう ていか たいちょう くず はやね はやお しゃうかん  
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。早寝・早起きの習慣をつ

あさ ひる ゆう しくじ おなじかん てきど うんどう かいしょう すい  
け、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡

みんしつ こうじょう  
眠の質の向上につながります。



## 風邪のときの食事



うどん スープ



おかゆ

ぞうすい 雑炊

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。食材は消化のよ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行うことが重要です。



### おすすめの食材



## 冬の牛乳は味が濃い!?

きゅうしょく まいにち で きゅうにゅう ひ 牛乳の味が違うと感じることはありますか? 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



なつにゅうしほぶん すく 夏…乳脂肪分が少ない  
あじ さっぱりとした味



あきはるさき 秋から春先…  
にゅうしほぶん おおのうこう あじ 乳脂肪分が多い濃厚な味

ふゆ た  
冬の食べもの

ことわざクイズ

○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！  
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

**Q1**

○○○○ どきの医者いらす

【 ○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいらなくなるという意味。】



**Q2**

○○は○○屋

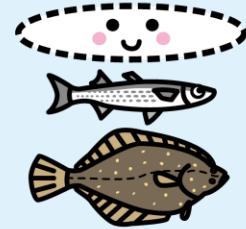
【 ○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番うまいといふ意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だというたとえ。】



**Q3**

寒○○寒ぼら寒かれい

【 寒い時期においしくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。】



**Q4**

煎り○○に花が咲く

【 節分に使う○○は煎っている（火を通して）のに花が咲いたという意味で、あるいはそれが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのたとえ。】



**Q5**

あつものこ  
羹に懲りて○○○を吹く

【 羹（熱い汁物）でやけどしたので、冷たい○○○を食べる時もフーフー冷ましてしまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすることのたとえ。】

ヒント



こたえ Q1=だいこん(大根) Q2=もち(餅) Q3=ぶり(鰯) Q4=まめ(豆)  
Q5=なます(臍)…酢の物のこと

