

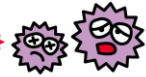
2月給食だより

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

かん せん しょう

感染症

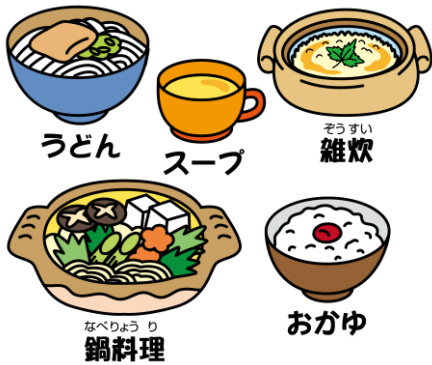
に負けない体をつくろう



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。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、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



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。吐き気がある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と行うことが重要です。



冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？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。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

冬の食べ物・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

○ ○ ○ ○ ときの医者いらず

[○ ○ ○ ○ 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う意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。]

Q3

寒 ○ ○ 寒ぼら寒かれい

[さむ じ き 寒い時期に、さかな 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

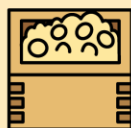
[せつぶん つか 節分に使う ○ ○ は煎っている（火を通す）のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのたとえ。]

Q5

羹に懲りて ○ ○ ○ を吹く

[あつもの 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(鰻) Q4=まめ(豆)
Q5=なます(鱸)…酢の物のこと

