

給食だより



～節分でコミュニケーションをとろう～

2月4日は、暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。この季節は、風邪、インフルエンザ、感染性胃腸炎が流行しますので、手洗い、うがいをして感染を防ぎましょう。また、規則正しい生活とバランスのとれた食事をとり抵抗力をつけ、病気に負けない体をつくりましょう。

◆やけどに注意◆



冬には、やけどをしてしまう熱いものが子どもの身のまわりに増えます。沸きたてのやかん、おみそ汁、スープなどに気をつけてあげてください。

[やけどをしたら…]

- なるべく早めに冷水に当てて、20分ほど冷やし続ける。
- (冷やし終えた後は) 小さなやけどなら、清潔なガーゼを軽めに当ててあげる。大きなやけどなら、濡れタオルを当てたまま病院に行く。

※ 服の上からやけどをした場合は、

服を着せたまま冷水に当てる。

慌てて服を脱がせて傷を広げないでください。



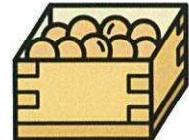
◆大豆ってすごい！◆

2月3日は節分です。「鬼は外、福は内。」と言いながら豆を撒き、鬼を追い払い、福を呼び込みましょう。豆撒きに使う大豆は、[畑の肉]といわれています。からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆にはたくさんの種類があります。

色別に、黄大豆：主に味噌、納豆、豆腐などの加工品です。黒大豆：黒豆、おせち料理に使われています。青大豆：きな粉、煮豆などに使われています。その他の豆には、小豆、そら豆、インゲン、金時豆などがあります。

●大豆の効果・効能●

- ・からだを温めます
- ・脳の活性化
- ・糖を燃焼します
(ダイエット効果)
- ・繊維質も多い
(整腸作用・便秘予防)
- ・骨粗しょう症予防
- ・成長の促進



(蒲原)