



寒い日が続いています。インフルエンザや新型コロナウイルスも流行しています。規則正しい生活と、手洗い・うがいを丁寧に行い、バランスよくいろいろなものを食べて元気に過ごしましょう。

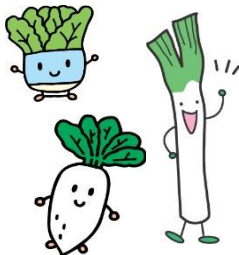
食事に気をつけて、体調を整えよう！！

温かい汁物やお鍋が美味しい季節です。温かいものを食べると体だけでなく心もほっとしますね。緊張したり、心が張り詰めているときなどは温かいものを飲むと落ち着くこともあります。生活習慣の乱れや、睡眠不足が続くと免疫力が低下すると言われています。免疫力を高めるためにもほっとする時間を大切にしてください。

また、温かい汁物を食べると体が温まります。それは汁物が温かいからというのがありますが、食事をする栄養素が体の熱となるので体温が上がります。毎食きちんと食べて脳にエネルギーを補給させてください。

冬にいい野菜を食べよう！

大根やねぎ、白菜、小松菜などは、冬に美味しく食べられる野菜です。冬野菜の多くは、寒さに耐えるために「糖」を蓄え、寒くても凍らないようにしています。この「糖」があるので食べた時に甘く感じます。また、ビタミンCやビタミンE、カロテンを含むものが多く、免疫力を高めて、風邪を予防する効果が期待できます。

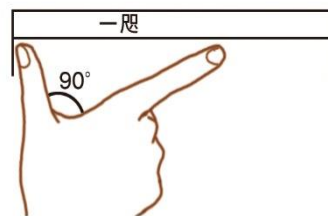
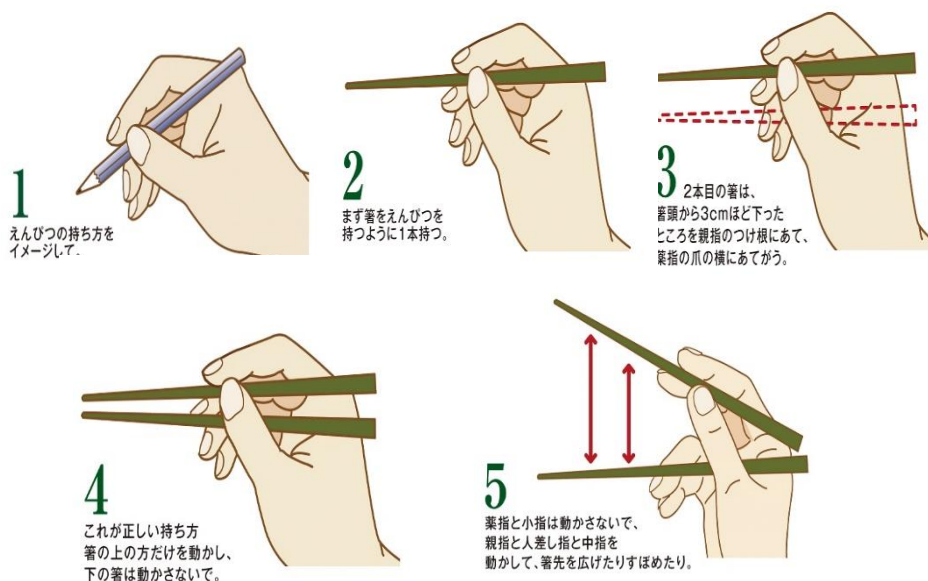


野菜たっぷりの汁物はおすすめ！

野菜は加熱するとかさが減るのでたくさん食べられるようになります。お鍋や豚汁のような具が多いみそ汁などは、いろいろな食材が一度に食べられて栄養バランスがよくなります。

お箸を正しく使えていますか？

毎日の食事に欠かせないお箸。何気なく使っていると思いますが、正しく使えていますか？今月は、箸の使い方を見直し、美しく食べられるようになりましょう。



親指と人差し指を直角に広げた長さを「一咫」といい、箸の長さはその1.5倍。つまり、1あた半が適当です。自分にあったサイズの箸を使うようにしましょう。

5月分の給食申込期間は2/18(水)～2/27(金)です。忘れずに申し込みしましょう！