



2月給食たより

令和2年2月3日

水上村学校給食センター

風邪の予防と 風邪をひいた ときの食事

今年も風邪やインフルエンザが猛威を振るっています。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。



★風邪予防に役立つ食べ物

みかん



皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミンC」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。じょうのう膜（果肉を包む袋）には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にならなければ袋ごと食べるのがおすすめです。

お茶



緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいに使うのも効果的です。

※カフェインを含むので、とり過ぎに注意する。

★風邪をひいてしまったら…

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分は控えめにし、消化の良いものを取りましょう。



うどん おかゆ 雑炊 野菜スープ

食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかり行うことが重要です。



【水分補給のポイント】

常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。



おすすめの食材



おすすめの飲み物



※炭酸飲料やカフェインを多く含むものは避ける。

給食週間取組

1月17日に岩野小学校で行われた、なかよし集会では、給食委員が「調理員さんたちへの感謝の気持ちと給食ができるまで」をテーマに発表しました。作業の大変さや、安全・安心を心がけ、丁寧に給食を作ってくださっていることに対して、感謝の言葉を述べました。

1月24日湯山小学校で行われた、給食集会では、栄養教諭が「給食の歴史と給食ができるまで」について講話をしました。学校給食の意義や役割についてさらに理解が深まりました。また、調理員さんと一緒に会食をし、交流を深めました。



ふるさと

くま 球磨さんだより 2月号



平成 31 年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材



いちご

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」
では、旬の食材を紹介します。

くまもとけん さいばい ひんしゆ
熊本県で栽培されているオリジナルの品種「ゆ
べに」が全体の半分を占めています。大玉で鮮
やかな紅色が特徴で甘さと酸味のバランスが
人気ひけつ 秘密です。また、くまもとけん ひんしゆ
人気の秘訣です。また、熊本県のオリジナル品種
「ひのしずく」は平成16年から本格的な栽培を
はじめた新しい品種で、鮮やかな紅色と上品な
あまみ とくちよう 旨味が特徴です。一株から平均約600～700g(2パ
ック)のいちごが収穫されます。

せいさんりよう ぜんこく ほこ くまもと けんか
生産量が全国3位(H29)を誇る熊本では、県下
ぜんいき さいばい おこな つぶ
全域で栽培が行われています。いちご5～6粒を
た にち ひつようりよう せつしゆ
食べれば1日のビタミンCの必要量を摂取できる
といわれるほど、たくさんビタミンCが含まれて
います。



☆ 旬 (品種により違います)

がつ がつ
12月～5月

☆ 熊本県の主な産地は？

玉名・八代・阿蘇・鹿本など



クイズ

Q いちごにたくさん入っているビタミンは？

- ① ビタミンA ② ビタミンC ③ ビタミンD

クイズの答え ②