



2月食育だより



かん せん しよう

感染症

に負けない体をつくろう

御船町学校給食センター

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。早速・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をするべく同じ時間帯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、体を温め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にしっかりと水分補給をすることが重要です。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多くいますが、昔の人々はこれを「鬼（邪気）」の仕業と考え、鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べる健康を願う風習もあります。



節分は2月3日を鬼いっけする人が多くいますが、実は今年は2月2日なんです！今年の立春が2月3日のため、節分はその前日となります。

たべりングリッシュ



⑩ 朝ごはんの献立を考えよう！

Let's plan your breakfast menu! 朝ごはんの献立を考えてみましょう。

レッツ プラン ユア ブレックファスト メニュー

What would you like to eat for breakfast? 朝食に何が食べたいですか？

ワット ウツデュ ライク トゥ イイト フォ ブレックファスト

 Rice ウライス	 Toast トオウスト	 Omelette オウムレット	 Fried egg フライド エノク
 Sausage ソーセージ	 Grilled fish グリルド フィッシュ	 Natto ナットオ (Fermented soybeans) 「フツマンテイ」 「ソイビーン」	 Nori Seaweed ノリ シイワイフ (Dried seaweed sheets) 「ドライ シイワイフ」 「シイフ」
 Milk ミルク	 Stir-fried vegetables スタア・フライド ベンタボクス	 Miso soup ミソ スープ	 Corn soup コオン スープ
 Cooked vegetables クワットツ ベンタボクス	 Simmered vegetables シイマアット ベンタボクス	 Salad サラト	 Fruit フルワット

I eat rice, miso soup, omelette, and simmered vegetables in the morning.

アイイト ウライス ミソ スープ オウムレット アント シイマアット ベンタボクス イン タ モウニン
朝ごはんには、ご飯、みそ汁、オムレツとおひたしを食べます。 ※黒の文字はアクセントのある場所です