

きゅうしょくだより 高砂小学校 2026年2月

寒さや空気の乾燥が厳しい日が続きます。短い3学期を充実させるためにも体調管理には気を付けていきたいですね。今年は秋の早いうちにインフルエンザが流行したので第二波が来ないか心配です。栄養と睡眠を意識的にとって2月も元気にすごしていきましょう。

かぜの予防 5つのポイント

- 1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- 3** 外で元気に遊び体力をつける
- 4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 5** 人混みをさけるようにする

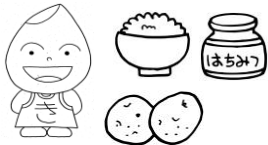


かぜをひいたとき、どんなものを食べるといいかな？



体調不良により食欲が落ちてしまうこともあるかと思いますが、何も食べないとどんどん衰弱してしまいます。食べられるものから少しずつでも食べるようにしましょう。温かいスープに必要な栄養が摂れる食材を入れるのがおすすめです。

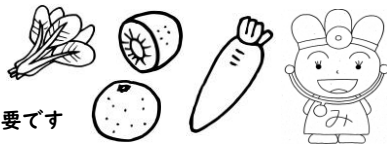
【炭水化物】
発熱や咳で消費されたエネルギーを補給します



【たんぱく質】
体を温めて体力を維持するのに必要です



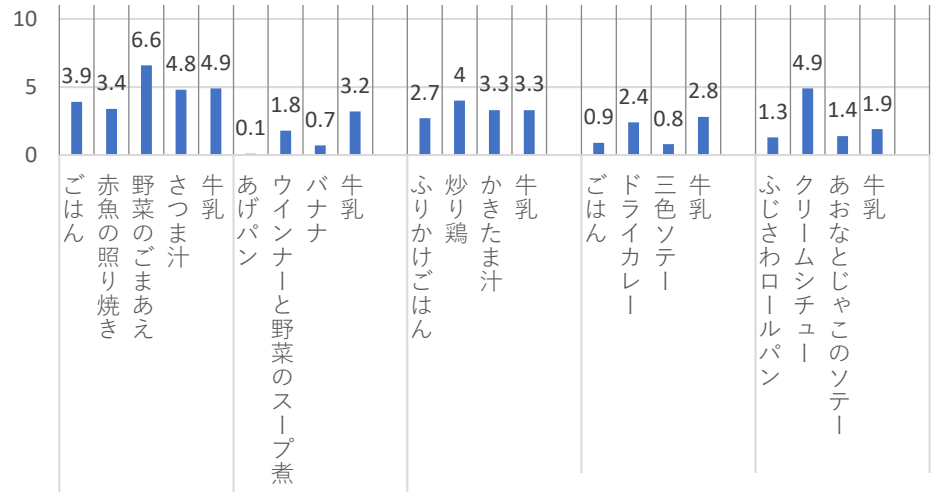
【ビタミンA・Cなど】
皮膚・鼻・喉などの粘膜を正常に保ち、免疫力を高めてくれます



1/19~23に残食調査をおこないました

前回11月の調査は子どもたちの体調不良やお休みが多くなってしまうのですが、今回は全体的に出席率もよく、正確に調査ができたかと思えます。結果は1・2学期と比べて格段に残食率が減りました！今まで汁物では15%(約3クラス分の給食)ほど残るものもあったのですが今回は1番多く残ったものでも6.6%と急成長を見せてくれました。

進級すると一人当たりの配食量が増えるので4月からはまた残りが多くなるかもしれませんが、1年かけて心も体も成長するにつれ、今回のようにその学年の量をしっかり食べられるようになってもらえたらと思います。



そばろごはんのレシピ

【材料/4人分】
 ごはん 840g (約2.5合分)
 鶏ひき肉 150g
 砂糖 10g
 しょうゆ 22g
 酒 7g
 グリンピース15g
 みりん 10g
 サラダ油 3g
 鶏卵 75g
 砂糖 7g

【作り方】
 ①鶏ひき肉を砂糖、しょうゆ、酒で煮てそばろにする
 ②①にグリンピースを加える
 ③フライパンに油をしき、砂糖と混ぜた溶き卵を流し入れて炒り卵をつくる
 ④ごはんを②、③を混ぜて完成！



甘めの味付けが子どもたちに大人気♪

