

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。豊岡小では、体調を崩している人が増えています。かぜやインフルエンザにかからないようにするためには、普段から健康に気をつけ、ウイルスに負けないしょうぶな体をつくるのが大切ですが、もし、かぜをひいてしまったら、次のようなことに気をつけましょう。

今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント



① 手洗い・うがいをする

② しっかり栄養をとる

③ 十分な睡眠をとる

④ マスクをつける

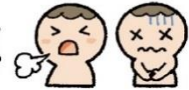
⑤ 人ごみを避ける

⑥ 適度な運動をする



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌効果のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

おすすめ食材

しょうが



においの成分が血行をよくします。疲労回復にも効果があります。

だいこん



たんぱく質や脂肪などの消化を助けます。

たまご



ビタミンC以外すべての栄養を含み完全食品といわれています。

ねぎ



においの成分が食欲を高め、体を温めます。

にんじん



粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を強めます。

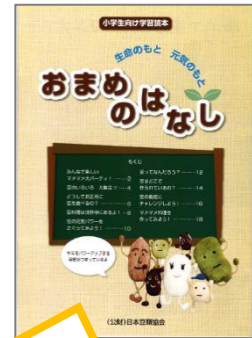
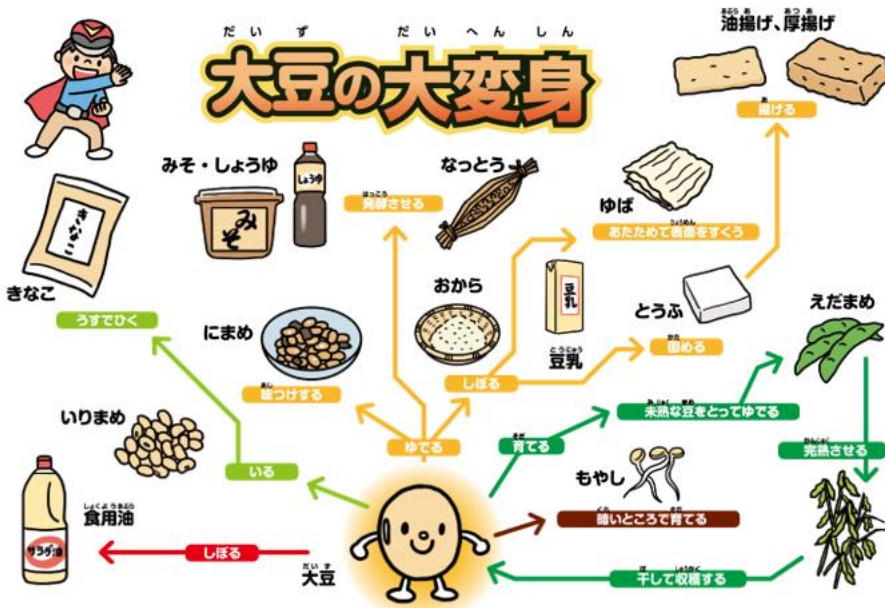
※**くろ豆** (黒豆) は、**だいず** (大豆) の一種。なんきん豆 (南京豆) は、落花生やピーナッツともいいます。

まめ だいず せいひん 豆と大豆製品



日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことを例えて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」・・・などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

特に大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB1やE、ミネラル、食物繊維も多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工して様々な大豆加工製品が作られています。



「おまめのはなし」という冊子を配付します。大豆の優れたパワーについてわかりやすく説明しています。おうちの人とも一緒に楽しんで、見終わったらパクパクファイルに保管しよう！

3/7(木) 6年生が食育の出前授業を行いました！



いりばせんせい 稲葉先生には前日からご準備いただきました！

3月7日(木) 常総市出身のシェフ・稲葉 恭二先生をお招きし、講話と調理実習(デモ)を行いました。稲葉先生は、有名な料亭や旅館で総料理長を歴任し、白露首脳会談の際にも素晴らしい料理でおもてなしされました。講話では、料理人になったきっかけや修行時代のご苦労、総料理長時代のご経験についてお話いただきました。調理実習では和食の基本「だし」をとって試飲したり、だしを使った「風呂吹き大根」をいただいたりしました。時間と手間をかけたプロの味にみんな感激です。

