

# 給食だより2月号

北区立王子第一小学校  
令和3年 1月29日



暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザやコロナウイルス感染症も心配な季節です。栄養バランスの良い食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

## 食事の前の手洗い、きちんとできていますか？

冬は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎の流行が心配されます。今年はそれに加えてコロナウイルス感染症も心配な季節です。実はこれらは「手」についてのウイルスが口や鼻、目の粘膜を通して感染する場合がほとんどです。寒い時期は水が冷たいこともあり、手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを使ってきちんと手洗いすることは、「手」からの感染ルートをシャットアウトできるため、とても有効な予防法です。

### 【手からのウイルス感染の仕組み】



手には目に見えない風邪や食中毒などのウイルスがついていることがあります。



ウイルスなどがついた手で食べ物を食べたり、目や鼻の粘膜をさわったりすると、そこからウイルスが体内に入ります。



ウイルスには、のどや腸など、種類によって好む場所があります。人間の細胞を使って増殖するとき、熱や下痢などの症状がおこります。

**せっけんをしっかり泡立て、すみずみまでいいいに洗いましょう！**



汚れが残りやすいのはここ！

## 2月給食目標・・・寒さに負けない食事をしましょう

寒さもよいは本番を迎え、風邪などを引きやすい季節です。風邪は“万病の元”といわれます。「風邪くらい」と油断せずに、十分な注意が必要です。抵抗力を高めて体を守り、この季節を乗り切るために、十分な睡眠と、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

【風邪を予防するためにこんなことに気をつけよう】



バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠を心がけましょう。



たんぱく質の多い食品を多めに、野菜もたっぷり食べましょう。



部屋の換気をしたり、外から帰ったら、うがい・手洗いを必ずしましょう。

### ～2月の献立について～

#### 3日(水)「いわしのソースカツ丼」「きなこまめ」～1日遅れの節分給食～

今年は2月2日が節分です。節分に欠かせない「いわし」はフライにして、給食室で作ったソースをかけた「ソースカツ丼」に、「炒り豆」は、さとう衣を付けてきなこをまぶした「きなこまめ」にします。

#### 9日(火)「ハヤシライス」～和牛肉給食～

東京都より無償提供を受けた牛肉を使い「本格的なハヤシライス」を出します。いつもの豚肉で作る「ハヤシライス」とはひと味もふた味も違う予定です。

#### 10日(水)「鯛の塩焼き」～水産物緊急対策給食～

愛媛漁連より無償提供を受けた「愛媛県産の真鯛」を、塩麴につけ込み「塩焼き」にして出します。給食で切り身の「鯛」が出ることはほぼありません。瀬戸内海で育ったおいしい鯛を味わってほしいと思います。

#### 15日(月)「米粉のココアケーキ」～バレンタイン給食～

給食室から児童の皆さんへ、「手作りのココアケーキ」を出します。

#### 19日(金)「3びきのくまのスープ」～おはなし給食～

トルストイ作「3びきのくま」の絵本の中から、女の子がくまの家で飲んだ(であろう)「スープ」を出します。ロシアのお話なのでスープは「ボルシチ」を、サラダはロシアでは大晦日に食べられるという「オリビエサラダ(ロシア風ポテトサラダ)」を出します。

#### 22日(月)「おでん」～おでんの日給食～

アツアツのおでんは「ふー(2)ふー(2)ふー(2)」と息を吹きかけて食べることから2月22日はおでんの日に認定されたそうです。給食では、大きな釜でコトコトと煮込んだ「おでん」を出します。

#### 給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。

給食費の引き落としは、**2月5日(金)**となりますので、2月4日(木)までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしく願いいたします。

