

1月 給食だより

2021. 1

大阪市立平野北中学校

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスの良い食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとりましょう。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

手洗いをきちんとしていますか？

私たちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

新型コロナウイルス、かぜ、インフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、石けんを使ってよく手を洗いましょう。つめや指先、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗いましょう。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでふき取りましょう。



今月の給食より

れんこん



れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。

7日（木）正月の行事献立「れんこんのちらしずし」に使用しました。

先が見通せる

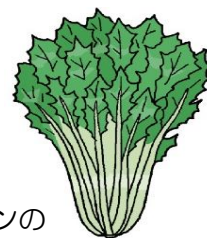


みずな

鉄やカルシウムなどが豊富に含まれています。

鉄は血液中で酸素を運ぶヘモグロビンの材料になり、カルシウムは骨や歯をつくる材料になるので、どちらも成長期にとりたい大切な栄養素です。

29日（金）「みずなの煮びたし」に使用します。



ブロッコリー

ビタミンCには、傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりする働きがあります。

血液をつくるのに欠かせない鉄と葉酸も含まれています。

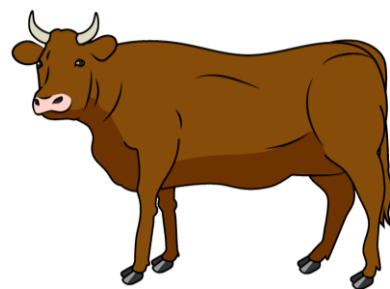
13日（水）「ブロッコリーのサラダ」に使用しました。



おうみうし 近江牛が登場します

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、在庫が増加しているなど深刻な影響が生じている和牛肉及び国産水産物について、学校給食へ提供するため、大阪府国産農林水産物学校給食提供事業が創設されました。大阪市内においても、この事業を活用した食材を使用した学校給食を提供することになりました。下記の献立に使用します。

- 1月28日（木）牛肉と金時豆のカレーライス
- 2月 9日（火）すき焼き煮
- 3月 9日（火）カレーシチュー



試験直前！食事も工夫しよう

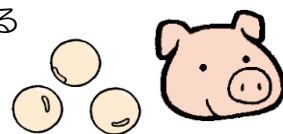
○胃に負担がかからないように、消化の良いものを食べましょう。

プレッシャーから胃腸の消化吸収機能が低下している場合があります。
脂の多い揚げ物などは、試験前日や当日は控えましょう。



○炭水化物を摂取しましょう。

脳の唯一の栄養源となる「ブドウ糖」を摂取するために、ご飯やパンをしっかり食べましょう。
併せて、糖質をエネルギーに変えるために、豚肉や大豆などに多く含まれるビタミンB1を摂取しましょう。



○体が温まる食べ物を食べましょう。

にんじんやれんこんなどの根菜、ねぎやしょうが、みそ・キムチ・納豆などの発酵食品は体を温める効果があります。体の芯から温かくして、体調をくずさないようにしましょう。



朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。
テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？テストで勉強の成果を発揮するためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみましょう。



睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかにも、かぜをひきやすくなったり、食欲が増えて肥満になりやすくなったりするともいわれています。

