



食育だより



令和7年2月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今月の目標 「寒さに負けない食事をしよう」

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



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

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

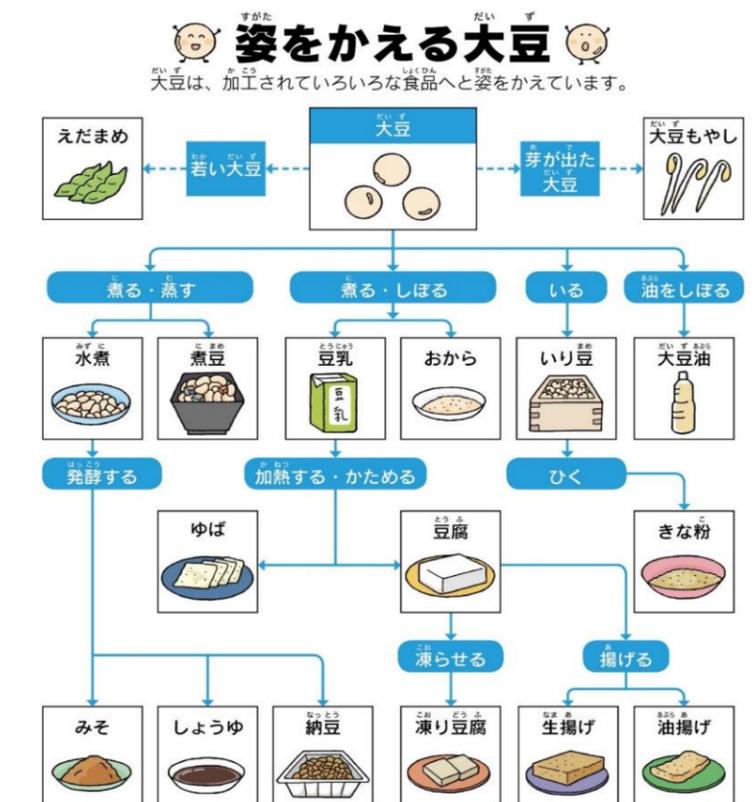
発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス・クリーム ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

今年の節分は2月2日!!

家族みんなで恵方巻きを食べたり、豆まきをしたりして、「フク」をよびこみ、「オニ」をおいはらおう!

大豆は畑の肉

大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。



災害にそなえよう!

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

日常的に備蓄をしよう!

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ	ポリ袋	使い捨て食器	ラップフィルム・アルミ箔
電気やガスが復旧するまでの熱源になります。	水入れや調理などに使えます。	洗ひものが減らせます。	皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。
キッチンばさみ・ピーラー	ウェットティッシュ	使い捨てポリエチレン手袋	
ぼうろがわりに使えます。	手や調理器具をふけます。	食材に直接触れずに調理ができます。	

災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・びん詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃが芋や玉ねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。