



# 2月 食育だより



上尾市立尾山台小学校  
令和5年1月31日発行

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。引き続き感染症対策が必要となっています。感染症予防には、うがい・手洗い・換気やマスクなどはもちろんですが、栄養バランスのとれた食事を摂り、免疫力を高めることも大切です。もう一度食生活を見直し、体の中から病気に強い体作りをしていきましょう。

## 寒い時期にも…水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。  
※白湯…水を一度沸騰させたお湯のこと

**水分補給のタイミング**

- 起きた時・寝る前
- 食事やおやつの時
- 運動をする時とその前後
- 入浴の前

のどが渇く前に！

**2月3日は節分です！**

2月3日（金）の献立は、ごはん、いわしのレモン風味、きなこ大豆、味噌けんちん汁、味噌つけのりです。いわしは、臭いや焼いた時に発生する煙は鬼を遠ざけるとされ魔除けの効果があるといわれています。また、大豆は豆という発音を魔目とかげ、鬼の目に向かって豆を投げることで魔滅する（魔を滅する）効果があるとされていました。当日はいわしと大豆を取り入れた献立になっています。しっかり食べて鬼を退治し、病気に負けない体をつくりましょう。



### 今月の献立から

- 手作り献立：豆腐ナゲット 7日（火）
- 豆腐ハンバーグおろしソース 13日（月）
- 季節の献立：おでん 6日（月）
- 郷土料理：じゅうしい（沖縄県） 8日（水）

北校舎1階中央昇降口に栄養黒板を設置しました。毎日の献立を掲示して



います。記入は給食委員が当番で行っています。

