

寒い時期にも…水分補給が大切です！

立春が過ぎ、暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、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、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、こまめに水分補給を心がけることが大切です。

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

入浴の前後

のどが渇く前に！



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。

はしを正しく持っていますか？

とり〇〇、真魚〇〇、菜〇〇、割り〇〇、さて、「〇〇」に共通して入る食の道具は何でしょう？答えは「はし」です。一般に食事にはしを使う文化圏が「東アジア」とされますが、日本のはしにこれだけの種類があるのは、日本の食文化がはしをととても大切にしながら発達してきたからとも言えるでしょう。

さて、そのはしですが、みなさんは正しく持って使っていますか？はしを正しく持つと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはし使いをしましょう。



全国学校給食週間 1月24日～30日

1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」でした。学校給食週間の取組として、給食放送委員会のメンバーが考えた“食に関するクイズ”を放送で出題したり、「しょくいくクイズラリー」を行いました。また、29日には日頃の感謝の気持ちを書いた手紙を給食調理員さんにわたしました。



給食放送委員会
しょくいくクイズラリー
もんだい④
パソコン用の肉をぬきつけたそのしょう油、
1.厚肉 2.豚肉 3.鶏肉

全問正解者は19名！
給食放送委員会から賞状を渡しました。



代表者2名が手紙を読みました。

