

まだまだ寒さの厳しい日が続きます。1月下旬からインフルエンザが再び流行しています。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

### もしかぜをひいてしまったら・・・

「かぜ」は病気の名前ではなく、ウイルスなどの病原体によって起こる発熱やせき、のどの痛みなどの症状全体を表します。かぜをひいてしまったら、次のことを守って過ごしましょう。

#### ○安静と保温

温かくしてからだを休めましょう。とくに初期のうちは安静を心がけ、睡眠をたくさんとりましょう。



#### ○消化がよく温かいものを

食欲があるときは、普通の食事をとってよいですが、発熱などで食欲がないときは、消化のよいおかゆやうどんなど温かいものをとるとよいでしょう。



#### ○水分とビタミン・ミネラル(無機質)の補給も

熱でたくさんの汗をかいたり、とくにおう吐や下痢などをともなう場合は体の水分が不足し、ビタミンやミネラル(無機質)も不足します。かぶやだいこん、ジャガイモなどを使った野菜スープやくだもので補給しましょう。スポーツドリンクを活用してもよいでしょう。



#### ○治りかけにはたんぱく質を補給

熱でからだのたんぱく質も消費しています。消化のよいたんぱく質食品(白身魚、ささみ、卵、豆腐、ヨーグルト)などでたんぱく質の補給も心がけましょう。



## 給食集会

(2月17日)

2月の児童集会で、「給食集会」を行いました。給食委員が給食や食べ残しによるフードロスに関するオンライン発表を行いました。



前川小の残飯の量

## 学校給食優良学校

日頃の学校給食の取り組みを評価され、埼玉県、川口市の学校給食優良校をW受賞しました。今後も学校、保護者・地域の皆様と連携して、学校給食・食育指導を推進いたします。ご支援ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



## 野菜の力を健康づくりに役立てよう！

野菜が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は「ファイトケミカル（フィトケミカル）」ともよばれます。人間の体にも有効にはたらい、体のさびつきを抑え、免疫力を高め、がんなどの病気の予防にも役立つのではないかと期待されています。

### リコピン



トマトやすいかなどの赤色成分。体のさびつきを防ぐとされる。

### カプサイシン



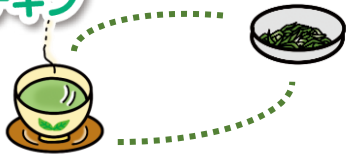
パプリカやとうがらしに含まれる。リコピンと同等の抗酸化力をもつ。

### アントシアニン



紫や黒のもとになる色素。なすや黒豆、ベリー類に多い。高血圧や動脈硬化の予防効果が期待される。

### カテキン



緑茶や紅茶などの渋み成分。殺菌作用をもち、体脂肪が気になる人やむし歯予防に効果が期待される。

### イソチオシアネート



アブラナ科の野菜のスプラウトや大根の辛み成分。強い殺菌作用をもち、体のさびつきを防ぐとされる。

### 硫化アリル



たまねぎやんにくのおい成分で血液をサラサラに。疲れをとるとされるビタミンB<sub>1</sub>の吸収も助ける。

## 1年・みどり「すききらいしないで食べよう」

2月2日（月）に1年生、10日（火）にみどり学級でかいじゅうくんのエプロンシアターを使って、それぞれに合ったすききらい克服の方法を考えました。「おいしいと思って食べる」「他のものと一緒に食べる」など、いろいろな方法を自分たちで工夫していました。味覚は体が成長するにつれて変わってきます。チャレンジする気持ちを忘れないで、とお話ししました。

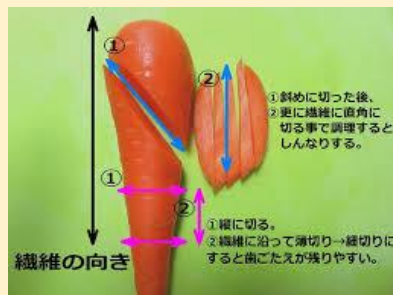


### おまけ 切り方で味が変わる！《野菜の切り方》

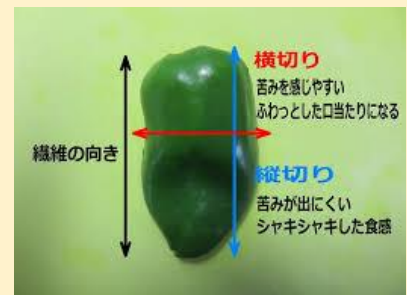
授業の中でも、料理方法を変えると味が変わって食べやすくなるという意見が出ていましたが、切り方を変えるだけでも野菜の味は変化します。ポイントは「繊維の向き」です。



キャベツは食感の変化がわかりやすいです。繊維に対して横に切るとふんわりしますが、固い外葉は縦の方が苦みが出にくいです。料理にあわせて変えてみてください。



にんじんは縦に切るよりも、斜め切りにしてから細く切る方が早く柔らかくなり、味の馴染みもよくなります。サラダなどにすると違いがよくわかります。



ピーマンの苦みが苦手な人は、縦切りにした方が苦みが出にくくなります。繊維が口に残る感じが苦手という人は横切りがいいでしょう。丸ごとだと苦みを感じにくく油で炒めると苦みが溶けだしてマイルドになるため、肉詰めピーマンやバーベキューもおすすめです。