

まだまだ寒い日が続きますね。かぜやインフルエンザなどが流行する時期です。  
 手洗い・うがいで予防し、食事をきちんととり、体を動かして元気にすごしましょう。

## かぜの予防 5つのポイント

**1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる

**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる

**3** 外で元気に遊び体力をつける

**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

**5** 人混みをさけるようにする

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

### かぜをひいたとき…どんなものを食べたらいいかな??

- たんぱく質**：体を温めて、体力を維持します。 <肉 魚 卵 豆腐 牛乳 など>
- 炭水化物**：発熱やせきなどで使われたエネルギーを補います。 <ごはん、めん類、いも など>
- ビタミンA・C**：皮膚や鼻、のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めます。 <にんじん かぼちゃ ほうれんそう みかん など>

### ★行事食「福豆」

せつぶん 心ゆ はる きせつ か わり め ぎょうじ  
 節分は、冬から春への季節の変わり目の行事です。  
 「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある  
 「霊力」をもってわざわいを払う意味があります。また、この日には、いわしを食べる習慣もあります。由来は、ひいらぎの枝にいわしの頭をさした魔除けを門や軒下に立てていた習慣からです。



### ★今月のリクエストメニュー

「おなかすっきりメニュー」2月15日(水) 緑東中学校  
 麦ごはん 牛乳 つみれ汁  
 スティックごぼうのきんぴら スイートポテト

### おなかをすっきりさせるには…?

おなかの掃除をする「食物せんい」をとることがポイントです。今回の献立では、食物せんいがたくさんふくまれているごぼうや、さつまいもを使っています。また、ごぼうは一度揚げていますので、いつものきんぴらごぼうと一味違います。食感を楽しみながら食べてください♪