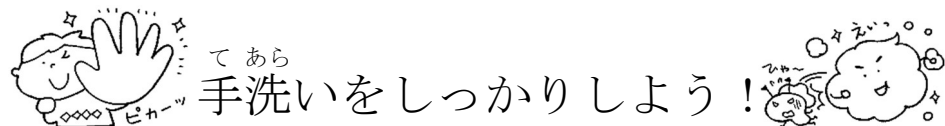


きゅうしょくだより

令和3(2021)年度
NO.2 5.10
藤白台小学校

新学期が始まって1か月が経ちました。新しいクラスにも慣れてきた頃だと思います。外で遊んだ後、給食の前、トイレに行ったときなどには、しっかり手を洗っていますか？手は、いろいろなものに触るため、見た目が見えなくても汚れや細菌がついている場合があります。石鹸を使ってしっかり手洗いをしましょう。食事の後も忘れずに。



手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目には見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

こんな時は手を洗いましょう



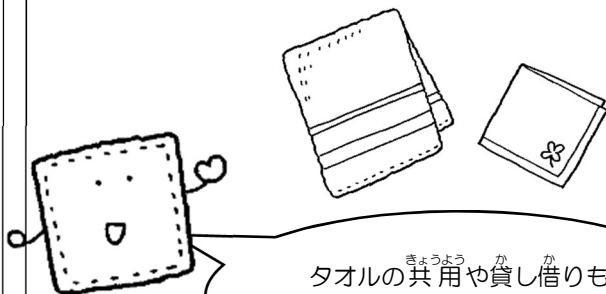
家に帰った時 トイレの後 動物に触った時 鼻をかんだ時 料理をする前 食事の前

つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は、手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



手洗いの後は、清潔なタオルやハンカチでふきましょう。



タオルの共用や貸し借りも避けましょう。



せっけんを使った手の洗い方

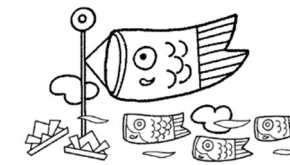


5月5日「こどもの日」

5月5日は「こどもの日」です。暦の上では「端午の節句」とも言い、元々は病気や災いを避けるための行事だったそうです。その行事に使っていた「菖蒲」が武士の言葉や道具ににていることから次第に男の子の行事になってきましたが、今では、こどもが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日となりました。



行事食クイズ!



- Q1. 端午の節句に食べるちまきは、どこの国から伝わったものでしょう？
①中国 ②韓国 ③モンゴル
- Q2. 端午の節句に欠かせない柏もちには、どんな願いが込められているでしょう？
①お金持ちになりますように
②お米がたくさん収穫できますように
③家系が途切れませんように

ひまん 肥満

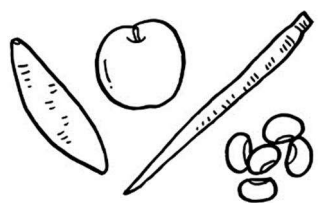
どうして肥満はよくないの？

「肥満」というとあまり良いイメージがありませんが、なぜ肥満はよくないのでしょうか？

太ってくると体を動かすのがめんどうになったり、生活習慣病にかかりやすくなります。また子どものうちから肥満だと病気になるリスクが高くなり、早い段階から発症する例が増えていきます。

ひまん 肥満にないにくい食べ方は…？

① 主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく組み合わせよう。



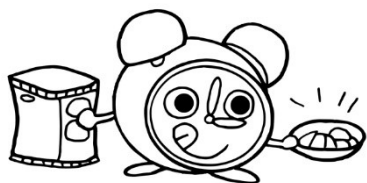
② よく噛んで食べよう。



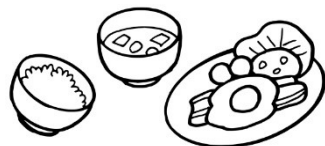
③ 朝食から野菜を食べるようにしよう



④ おやつは量や、時間はきちんときめよう。



⑤ 食物繊維の多い食品を積極的に食べよう。



⑥ 夕食時間はあまり遅くならないようにしよう。



緊急事態宣言等で、おうち時間も増えました。運動不足も気になります。食生活をしっかり整え健康に過ごしましょう。

太りやすいながら食べに要注意

テレビを見ながら 本を読みながら テレビゲームをしながら



食べながら、何か別のことをしていることはありませんか？ こうした食習慣ではきちんと味わうことができず、食べたという満足感が得られません。だらだらと食べすぎてしまい、肥満を招くことにつながります。

食べすぎを防ぐためにこんな食材を利用してはいかがですか？



きのこ類



おから

低エネルギーでかみごたえもあり、食物繊維も豊富に含まれています。

レシピ 低エネルギーなおやつ

あずきと抹茶の牛乳寒天ゼリー



材料(4人分) 1人分約167kcal

- ① あんこ(つぶあん)150g 粉寒天2g 水75ml 牛乳150ml
- ② 抹茶 小さじ1 粉寒天2g 水75ml 砂糖25g 牛乳150ml

作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。弱火で1分半くらい沸騰させる。
 - ② ①にあんこに人肌に温めた牛乳を加えて混ぜあわせ、流し缶に入れて冷やかためる。
 - ③ ①に抹茶と砂糖をよく混ぜてふるっておく。
 - ④ ③に人肌に温めた牛乳を加えて混ぜあわせ、流し缶に入れて冷やかためる。
- ①と②を一口サイズに切って、皿に盛る。