



三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後

に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。このように寒さと暖かさを繰り返しながら、やがて冬が過ぎ去り春が訪れます。温かいものを食べるなどして体調管理に気をつけながら、春を待ちましょう。まだまだ風邪の予防にも注意が必要です。外から帰って来た時や食事の前の手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。

## 風邪や花粉症の予防に



**体調を崩してしまった時は、無理せず休養と栄養補給を。**

### ○安静と保温

温かくして体を休めましょう。とくに初期のうちは安静を心がけ、早めに寝るようにしましょう。



### ○消化がよく温かいものを

食欲があるときは、ふつう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を伴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。かぶや大根、じゃがいも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

熱で体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。



**1月・2月に実施した、1年生が家庭科で考えた献立を紹介します。**

コメントは、校長先生が検食（毎日生徒のみなさんが給食を食べる30分前に、味見をして様々な項目が適切かチェックします）時に記入してくださったものです！

（学校ホームページの保護者用ページでも詳しく紹介していますので、是非ご覧ください。）

**★1月20日（木）1B 生徒**

「体ぽかぽ秋田県の郷土料理」

麦ご飯 牛乳 きりたんぽ鍋 芋揚げ  
ほうれん草と人参と海藻のナムル

「芋揚げ」は初めて食べましたが、歯ごたえとほんのりとした甘さがあっておいしいです。



**★1月25日（火）1A 生徒**

「冬にぴったりあったかメニュー」

ひじき入り混ぜご飯 牛乳 鮭とかぶのコーンクリーム煮  
白菜とりんごのさわやかサラダ

國見くんありがとう！コーンクリーム煮がおいしくはまりました。



**★2月1日（火）1A 生徒**

「節分給食」

麦ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き けんちん汁  
大豆とひじきの煮物

季節の変わり目は食事は特に大事、ありがとうございます。



**★2月4日（金）1B 生徒**

「スポーツに○～体づくりと疲労回復～」

回鍋肉チースタックカルピ丼（麦ご飯） 牛乳  
中華スーフ いよかん

北原さんメニュー、中華と韓国料理のよいとこどりでした！

