

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



風邪をひいてしまった時は・・・

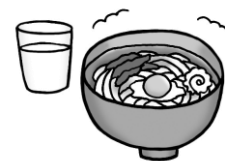
○安静と保温

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年生が家庭科で考えた献立を実施しました。

★1月22日(木) 1B 生徒 「鉄分・食物繊維をたっぷりとうろう! 給食」

野菜たっぷりソイ丼(麦ご飯) 牛乳
白菜と里芋のミルクスープ きゅうりとわかめとツナの酢の物

成長期に必要な鉄分やカルシウム、不足しがちな食物繊維が多くとれる献立です。昔から食べられている大豆や芋類、旬の野菜を取り入れながら、現代風の味付けで食べやすくなるよう工夫がされています。



★1月24日(金) 1A 生徒 「青森の郷土料理」

ほたての炊き込みご飯 牛乳 いかの揚げ煮
せんべい汁 レモン風味のほりほり漬け

青森県の郷土料理と特産物を活かした献立です。多くの食材を使い、それぞれの料理に噛みごたえがある食材を取り入れており、味も食感も楽しめる献立です。



★1月27日(月) 1B 生徒 「受験生応援給食」

麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 しょうがとねぎのスープ
南瓜とナッツのサラダ いよかん

頑張る受験生の大敵「ストレス・風邪・記憶力の低下」を撃退するために考えられた献立です。鯖のDHA、風邪やストレス予防に効果的なビタミンACEをそろえて使うなど、食べものが持つパワーをうまく取り入れ、応援する気持ちがたっぷり詰まった献立です。



★1月31日(金) 1A 生徒 「オリンピック応援給食」

ミートドリア 牛乳 コンソメスープ
パプリカとひじきのマリネサラダ フルーベリーゼリー

今年東京で開催されるオリンピックをテーマに、応援ソングでもある「パプリカ」を使ったサラダや、五輪のマークに使われている赤・青・黄・緑・黒の5色の食材を取り入れた、栄養満点の献立です。カラフルな色合いが、食欲をそそります。

