

給食だより²月

令和4年度2月16日
座間市立入谷小学校

寒い日が続き、乾燥する季節になりました。乾燥してくると気をつけないといけないのが感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら・手の甲・指と指の間・指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチでふくこともポイントです。

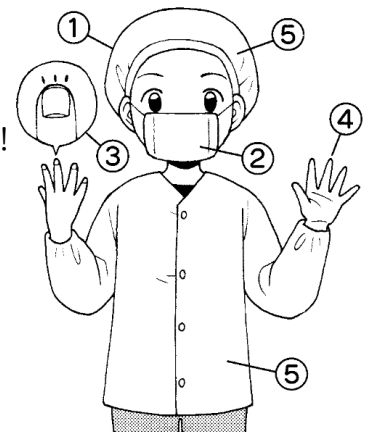
きゅうしょくとうばん み

給食当番の身じたくをチェックしよう！

3学期になり、ついつい髪の毛が出ていたりしていませんか？

みんなの給食のためにきちんとできているかチェックしてみましょう！

- ① 帽子から髪の毛が出ないようにする
- ② マスクは鼻と口が出ないようにする
- ③ つめは短く切っておく
- ④ 手は石けんを使って洗う、アルコール消毒をする
- ⑤ 清潔な白衣や帽子を着る。
- ⑥ 当日の体調をチェックする。(下痢、吐き気、腹痛など)



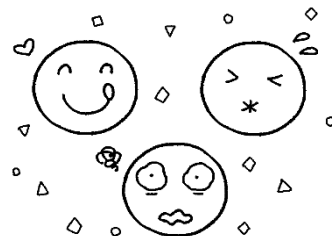
ひとくち た 一口だけでも食べてみよう！

みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？ 私たちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。食品によって含まれる栄養素の割合は違うので、毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べられるといいですね。



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。食べた後に体調不良にならないければ、安全だとわかり、それから食べられるようになります。苦手なものもくり返し食べたり、栽培や調理したり、楽しく食べたりすると、少しずつ将来食べられるようになるので、チャレンジしてみましょう！

動物は体に必要なものを「おいしい」、有害なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの味付けを好みます。腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いため、酸みや苦みは避けます。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

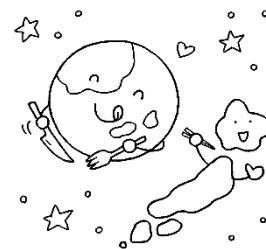


なので、幼いころは苦手でも、年齢が上がり、味やにおいなどをたくさん経験することで、だんだんと食べられるようになることがあります。



Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば大きな問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理・行事食があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



保護者のみなさまへ

子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友達がおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

