

ほけんだより！

えがおがいちばん、さくらっ子 No. 6

平成31年2月 5日
 桜 第58号
 横浜市立桜岡小学校
 校長 高島 典子
 養護教諭 山下多美代



2019年をむかえたのもつかの間、もうカレンダーは2月になりました。立春を迎えると、暦の上では春となります。まだまだ寒さの厳しい毎日ですが、あたたかい春の訪れが待ち遠しいです。そんななか、休み時間になると校庭を元気にいっぱい飛び出して行くさくらっ子の元気な姿が多く見られます。ぜひ、寒さに負けず、丈夫な体をつくってほしいと思います。

かぜ予防。もうひとつ大切なことは・・・



部屋の空気を入れかえる・・・

- 酸素がいっぱいのきれいな空気に！
- かぜやインフルエンザのウイルスが部屋にこもったままにならない！

上手に空気を入れかえるには、

2か所開けて、風の通り道を作るのがコツ

2月は こんな月です

アレルギーの日 (20日)

アレルギーとは、からだを守る力が必要以上に働いて、かえってからだにとって害になることです。花粉症もアレルギーの一つです。



旬の食べもの

ふきのとう (野菜)、さわら (魚) などが、この時期、旬です。旬のものは栄養がたくさんつまっています。



保護者の方へ インフルエンザ、本校の状況は・・・

現在、本校のインフルエンザによる欠席者は数名で、今のところ学級閉鎖もありません。しかし、ニュースでは流行していると流れたり、他校で学級閉鎖が出たりとしています。今後も流行させないためにも、引き続きご家庭でも、手洗い・うがいなどの予防対策をしていただきますよう、よろしくお願いいたします。

また、インフルエンザが治って登校した際には、健康手帳に出席停止期間を記入して、担任までご提出をよろしくお願いいたします。

★第2回学校保健委員会★

1月30日 (水) に開催しました。
 14:45~15:40 家庭科室にて

学校保健委員会とは・・・桜岡小学校の子どもたちのこころや体の問題について、いまある課題をどうしたら解決できるかを児童のみなさん、学校医の先生、保護者のみなさん、先生方があつまって年間テーマに沿って考え、話し合い取り組んでいくための会です

《30年度のテーマ》

「こころはればれ、すこやかなからだ、みんな笑顔ださくらっこ！」

～みつめよう 自分の生活～



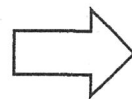
第2回目は

じぶんのからだをみつめながら、さくらっこ全員がこころもからだも健康でいられるようにとのテーマのもととりくんできたことを、クラスからの発表とからだの成長まちがいさがしゲームをとおして、ふりかえりました。

『1年間をふりかえって』

- 運動** ・遊びをとおして運動にとりくめた
- すいみん** ・生活しゅうかんをみなおして、改ぜんしようとした
- こころ** ・相手のことをかんがえて伝えるように意識した

「食事」「運動」「すいみん」「こころ」の4つは、すべてかかわりあっていてどれも大切。



「からだの成長まちがいさがしゲームから」

大人になるために準備している時期の今、からだの成長にひつようなことは・・・

- ① 食べ物、食べること、食事
- ② 運動すること
- ③ 眠ること、すいみん

〈あいことば〉

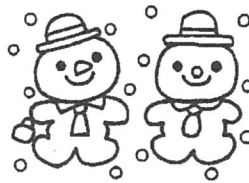
きちんとたべて、げんきはつらつからだうごかせ、いっぱい遊べぐっすりすやすや、元気におはよう！！



給食だより2月号

桜 第57号
横浜市立桜岡小学校
校長 高島 典子
栄養士 米島 愛美

平成31年2月5日(火)



一年で最も寒い季節になり、冷えにより体調を崩しやすくなります。インフルエンザによる欠席が増えており、感染性胃腸炎にも特に注意が必要な時期です。今月は体の温まる献立や、節分にちなんでいわしや大豆・大豆製品を使った献立も取り入れています。寒さに負けず、毎日元気に過ごせるように学校では給食をしっかりと食べて栄養をとりましょう！



白衣修繕ありがとうございました

1月28日(月)、PTA ボランティア部会の皆様のご協力で、給食当番で使用している白衣の修繕をしてくださいました。子どもたちのために、白衣のほつれ直しやボタンつけ、袖ゴムの交換等をしてくださり、本当にありがとうございました。また日頃より、ご家庭に持ち帰った際に白衣等の修繕をしてくださっている保護者の皆様にも大変感謝申し上げます。

さて今回、ご家庭よりご質問いただいた内容をいくつかお知らせさせていただきます。あわせてご家庭へご協力をお願いします。

- Q 隔週に持ち帰る給食当番の白衣は洗濯後、アイロンがけが必要ですか？
A アイロンがけをすることで衛生面においても消毒になります。お手数ですが、洗濯後にアイロンがけを行っていただくとありがたいです。
- Q お子さまが持ち帰った白衣を修繕したい場合はどうしたらよいのでしょうか？
A 「白衣のボタン」、「白衣袋のひも」、「袖のゴム」については学校で予備があります。ご家庭で修繕して下さる際に必要な場合は、連絡帳等で担任までお知らせいただければお渡しできます。また大きさ等が合うようでしたら、ご家庭に余っているボタンやゴム等を代用していただいても、もちろんかまいません。
- Q 修繕が不可能なほつれや破れのある場合はどうしたらよいのでしょうか？
A 新しい白衣に交換しますので、連絡帳等で担任までお知らせいただくと助かります。

子どもたちがよりよく給食時間を過ごせるよう、
ご理解ご協力をお願いいたします



2月のこんだてから



☆節分にちなみ豆類・大豆製品を使った献立を取り入れました。

- 3日(水)「揚げ大豆」 4日(月)「生揚げとだいこんの煮物・納豆」 6日(水)「呉汁」
7日(木)「アイスデザート(豆乳)」 12日(火)「ミネストローネ」 14日(木)「白玉ぜんざい」
15日(金)「豆乳ちゃんぽん」 21日(木)「黒みつかん(きなこ)」 22日(金)「きつねうどん」

☆節分の行事食を取り入れました。 1日(金)「煮魚・揚げ大豆」

☆寒さに負けない食事として、体を温める汁物・シチュー・煮物を多く取り入れました。

- 1日(金)「豚汁」 4日(月)「生揚げとだいこんの煮物」 5日(火)「カレービーンズシチュー」
6日(水)「呉汁」 7日(木)「すまし汁」 8日(金)「和風ポトフ」
12日(火)「ミネストローネ」 14日(木)「沢煮椀」 19日(火)「ヌードルスープ」
20日(水)「中華スープ」 22日(金)「きつねうどん」 26日(火)「ワンタンスープ」
27日(水)「米粉シチュー」 28日(木)「さつま汁」

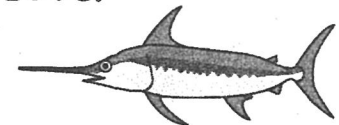
☆セレクト給食を行います。 12日(火)「セレクト主菜(サーモンフライ・あじフライ)」

☆オープンを使用します。 19日(火)「ハンバーグトマトソース」

作ってみませんか？(給食献立より)

魚のチリソースあえ

	[分量(4人分)]	[切り方]	[作り方]
めかじき(角)	160g		1. ねぎ・にんにく・しょうがを切る。 2. 鍋に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、ねぎを入れてよく炒める。 3. 調味料・水を入れて煮込み、水溶きでんぷんを入れる。 4. めかじきにでんぷんをまぶし、160~170℃の油で揚げる。 5. めかじきが揚げたてのうちに、チリソースをかける。
でんぷん	16g		
揚げ油			
【チリソース】		みじん	
★ねぎ	40g	みじん	
★しょうが	少々(0.8g)	みじん	
★にんにく	少々(0.8g)	みじん	
★炒め油	小さじ1/2		
★トマトケチャップ	大さじ3		
★しょうゆ	小さじ1		
★砂糖	小さじ1		
★酒	小さじ1		
★トウバンジャン	少々(0.4g)		
※辛さはお好みで調整してください			
★でんぷん	大さじ1/2		
★水	60ml		



「めかじき」ってどんな魚？

世界中の温かい海で生息している魚です。日本各地では一年中流通していますが、特に11~12月の近海ものは脂がよくのっておいしく、身が白っぽいものは脂のりがよいそうです♪

<食材・献立変更などに関するお知らせ>

- 12日(火) 「サーモンフライ」を「セレクト主菜(サーモンフライ 50g・あじフライ 50g)」に変更します。サーモンフライまたはあじフライのどちらか一人ひとりが選びます。
- 18日(月) 「ぼんかん(1個)」を追加します。
- 26日(火) 「みかん(1個)」を追加します。