

☆ 3月3日は、**耳の日!** 耳の役割とは・・・

① **音を聞く!**

鼓膜が震える → 耳小骨 → か牛 → 脳に伝わる → **聞こえた!**

② **からだのバランスを保つ!**

耳の中の三半規管と前庭がバランスをとってくれているおかげ。

◎ **たいせつな耳を守るために!**

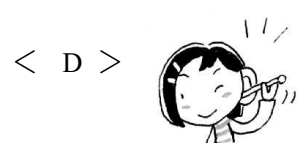
A: 耳もとで大きな声を出さない!

B: 耳の近くをたたかない!

C: 大きな音で音楽を聴き続けない!

D: 耳そうじは、月に1~2回で十分!

毎日綿棒でゴリゴリするとかえって耳を痛めます。



大切な耳
こんな症状はありませんか?

痛い
聞こえにくい
耳鳴りがする
耳だれが出る

☆こんな症状があるときはすぐに専門医へ!

☆ **成長に大切な3つのポイント!** → 身長をのぼすということは、骨をのぼすことです。

① **すいみん・・・9~10時間寝てください。**

身長をのぼすのに必要な**成長ホルモン**は、夜、ぐっすり寝ているときにたくさんでます。



② **うんどう**

運動は骨にしげきをあたえ、骨がのびる部分のはたらきを活発にします。

③ **えいよう**

骨をのぼすためにはたんぱく質、骨を強くするためにはカルシウムやマグネシウムなどが大切。

栄養バランスのとれたごはんを食べればO.K!

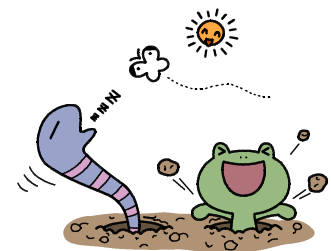
でも、朝ごはんはやっぱり**具だくさんのみそ汁**でしょう!

◎ **成長ホルモンは他にも大切なはたらきをしています。**

☆寝ている間に疲れをとってくれます。

☆免疫力を高めて、病気がやがを早く治してくれます。

☆肌あれをふせいだり、太りにくくします。



☆ **3月9日は、「サンキューの日」!**

落としかげしゴムを友だちがひろってくれた・・・

鼻水がでたとき、サッとティッシュをだしてくれた・・・

転んでケガをしたとき、水で洗ってくれた・・・

そんなときすぐに「**ありがとう**」って言えましたか?

「**ありがとう**」って言った人も言われた人もうれしくなるよね。

「**ありがとう**」って、ちゃんと大きな声で言おうね。

3月9日はサンキューの日

「**ありがとう**」って、ちゃんと言葉にしたいね



☆ ^た ^{あさ} しっかり食べよう朝ごはん！

◎3月の給食^{きゅうしょく}にできる具^ぐたくさんみそ汁^{みそじゆ}&スープです。どれもおいしそうですね。

☆ ^{じばさん} 地場産スープ おいしそう！

- ・ぶなしめじ ・さといも ・さば節
- ・小松菜 ・ねぎ ・大根 ・しょうゆ

・大豆のうち豆

☆昔から会津で食べてきた食材です。

☆ ^{ちから} カうどん あったまる～

- ・鶏モモ肉 ・ほししいたけ ・ねぎ
- ・人参 ・なると ・さば節 ・うどん
- ・きつね餅 ・しょうゆ ・唐辛子

☆甘塩っぱく煮付けたきつね餅がおいしい！

☆ ひきずり(名古屋名物)

- ・鶏モモ肉 ・焼き豆腐 ・えのきだけ ・しらたき ・人参 ・白菜 ・米ぬか油
- ・ねぎ ・三温糖 ・しょうゆ ・酒 ・塩 ・かつおだし

☆名古屋ではすき焼きの事を「ひきずり」と言います。すき焼き鍋の上で肉をひきずるようにして食べたことから「ひきずり」と呼ばれるようになりました。

愛知県では名古屋コーチンの飼育が盛んなので、すき焼きにも鶏肉が使われます。

☆ ワンタンスープ おいしいよ！

- ・ワンタン ・人参 ・ほうれん草
- ・しなちく ・もやし ・ねぎ ・塩
- ・ほししいたけ ・しょうゆ・こしょう

・ケイトンタン(中華スープです)

☆ カミカミ具たくさんみそ汁

- ・ごぼう ・なめこ ・ねぎ ・みそ
- ・しらたき ・凍り豆腐 ・さば節

☆ごぼうやレンコン等根菜類を入れるとカミカミメニューになります。

☆ のっぺい汁

- ・さといも ・人参 ・大根 ・ごぼう
- ・つきこんにゃく ・油あげ ・ちくわ
- ・ほししいたけ ・しょうゆ ・ねぎ
- ・かつおだし ・片栗粉

☆片栗粉でとろみをつけるとグッド！

☆ 豆腐けんちん汁

- ・木綿豆腐 ・大根 ・ごぼう
- ・ねぎ ・じゃがいも ・人参
- ・つきこんにゃく ・ほししいたけ
- ・米ぬか油 ・しょうゆ ・酒

☆米ぬか油で炒めています。

☆ 白菜スープ

- ・ベーコン ・白菜 ・人参
- ・きくらげ ・小松菜

・コンソメ ・しょうゆ

- ・こしょう

☆あっさりコンソメスープです。

☆ 豚キムチうどん

- ・豚肉 ・ニンニク ・白菜キムチ ・清酒
- ・ねぎ ・もやし ・にら ・人参
- ・ほししいたけ ・しょうゆ ・みそ

・だししょうゆ ・ケイトンタン ・うどん

- ・ごま油 ・トウバンジャン ・赤色辛みそ

☆ちょっぴり辛い具たくさんうどんです。