



# 給食だよ!

平成30年2月  
武里中学校

暦の上では春になりましたが、まだまだ寒さの厳しい日々が続いています。インフルエンザも流行していますので、抵抗力を高めるためにも、栄養のバランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけましょう。

## 今月の給食目標



食事と健康について考えよう

## 免疫力を高めよう!

風邪やインフルエンザの予防には、まず、手洗いやうがいと病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして、栄養のバランスのとれた食事や十分な睡眠をとり、体が病原体や有害物質に打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことが大切です。



## 食生活で心がけたら



### 野菜をたっぷり!

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。特に、旬の野菜には、その時季に体が必要とする栄養が豊富です。

### 朝のくだものは金!

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

### みそ汁1杯で医者にいらず!

1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品である、みその健康効果も期待できます。塩分摂取量が気になる場合は、みその量を調整しましょう。

### よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、唾液による解毒作用、また脳に作用して食べすぎを防いだり、リラックス効果もあります。

### 保護者の方へ

2月の学校費口座振替日は19日(月)です。今年度最後の振替です。お早目にご入金ください。

## 寒さに負けない! 食事とは?

気温が低く空気が乾燥しているときは、鼻やのどの粘膜も傷つきやすくなります。粘膜は風邪などの原因となるウイルスが体内に侵入するのを防ぐ「バリアー」のような役割をはたしています。寒さに負けずに元気に過ごすためには、この**粘膜の修復に必要な「たんぱく質」、粘膜の健康を維持する「ビタミンA」「ビタミンB2」、疲れをとる「ビタミンB1」**などのビタミン類を積極的にとることがおすすめです。

### ビタミン類

- 【ビタミンA】 緑黄色野菜・レバー・卵など
- 【ビタミンB1】 豚肉・豆類・種実類など
- 【ビタミンB2】 レバー・魚類・卵・牛乳など
- 【ビタミンC】 野菜類・芋類・果物類など
- 【ビタミンE】 種実類・魚介類・野菜類など

### たんぱく質



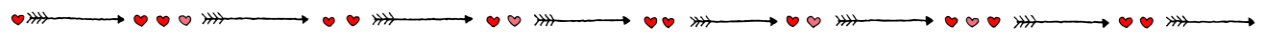
牛乳・乳製品・大豆製品・大豆・肉・魚・卵など



## 牛乳・乳製品を食生活に取り入れましょう



とても残念ですが、武里中では寒い季節になると給食の牛乳の残りが多くなります。牛乳・乳製品は、①カルシウムの含有量が多く吸収率が高い、②手軽に食べられる、③価格が手ごろ、なので日常生活のカルシウム補給源としてとても便利です。ぜひ、家庭でも牛乳・乳製品を積極的に食生活に取り入れましょう。



## ラストスパート!! がんばれ受験生!!



### 食育アドバイス

1・2年生も...

最高のコンディションで臨みましょう!

評価テストに向けて参考にしましょう

#### ○朝ごはんは必ず食べる!!

脳は体全体の2割近くのエネルギーを消費します。朝食でエネルギー補給をしましょう!

#### ○食事で生活のリズムをつくる!!

試験は朝からです。夜型の人は夜食を控え、朝型の生活に戻しましょう!

#### ○ストレスに負けない体づくり!!

ビタミンCは体がストレスと闘うために必要な栄養素です。意識して野菜や果物を食べるようにしましょう!

#### ○プラス思考でチャレンジ!!

苦手な食べ物の克服が苦手科目の克服に!

