

給食だより



2月



2月3日は節分、4日は立春です。自然の生き物たちは春に向けて準備を始めますが、まだまだ寒い日が続きます。様々な感染症にも十分に対応していくことが必要です。予防には、規則正しい生活とバランスのよい食事で、体力を落とさずに十分に免疫の力を働かせることが大切です。外から帰った時と食事の前の手洗いうがいも習慣にしましょう。

冬の食生活～寒さに負けない体をつくろう～

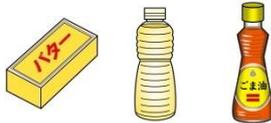
●たんぱく質は十分に

たんぱく質には、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。体力を維持するためにも必要です。



●油を上手に利用しよう

油や脂肪などの脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。摂り過ぎると生活習慣病の原因にもなりますが、適度な量の脂質は私たちの体に欠かせないものです。



●ビタミンEをとりましょう

血行を良くし、体の新陳代謝を活発にします。



●ビタミンAをたっぷり摂ろう

のどや鼻の粘膜を正常に保つ働きがあり、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。



●ビタミンCは欠かさず

ビタミンCは、ウイルスや細菌と闘う白血球の働きを助け、免疫力を高める働きがあります。ビタミンCは、体に蓄えておくことができないので、毎日、摂りましょう。



●ビタミンBをとりましょう

疲労回復のビタミンです。日々の疲れをためないようにしましょう。



かぜの症状にあった食事例

十分な予防対策をしても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、受診はもちろんです。自宅では十分な栄養と睡眠をとって、安静にして過ごしましょう。

熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物

など

下痢の時



体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ

など

のどがいたい せきがひどい時



口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。

茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム

など



節分の話・・・豆

豆は大昔から世界中で食べられてきました（7000年前くらい）。

人類の文明とともにそれぞれの地域に適した豆の栽培が始まったといわれています。日本では、古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「マメ（健康）」に暮らしましょう。

大豆アラクルト

良質のたんぱく質

畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし菌菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがいっぱい。

せんい

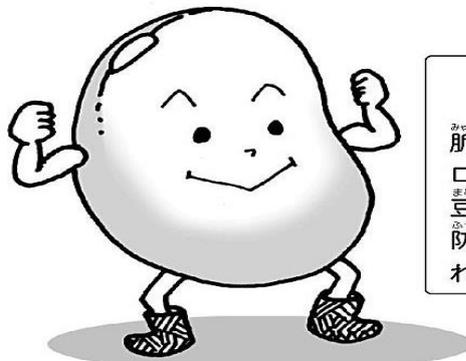
便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保ってくれる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

脳の活性化

脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

カルシウム

肉は体内のカルシウムを尿中に出しやすい。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つのに役だつ。



動脈硬化を防ぐ

肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

老化を防ぐ

老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。

冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌荒れやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多くとれます。

1日にとりたい野菜のめやす

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量のめやすとして、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維が多く、便秘を防ぐ役目もあります。



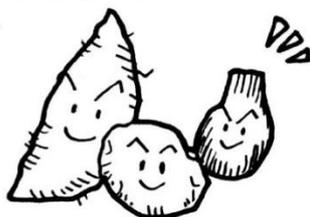
色のこい野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色のこい野菜を食べるときは、油を使って料理してみましょう。カロテンは油にとける性質があり、いため物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



加熱に強い、いも類のビタミンC

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも他の野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になりました。



果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物を食べていては肥満の原因になりかねません。

