

給食だより



2月



2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザなどは流行期となります。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。また節分には欠かせない栄養豊富な「大豆や大豆製品」を家庭での食事にも取り入れて、元気に冬を過ごしましょう。

防ごう！未来の生活習慣病



欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなります。

子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

子どもの頃の習慣は
おとなになっても
続くことが多いんだ！



きゅーたん

©少年写真新聞社2020

脂質・糖分・塩分の とりすぎに気をつけよう！

脂質



揚げ物はもちろん、ドレッシングやマヨネーズも脂質がたっぷり！ 少量の量で脂質のとりすぎになります。

糖分



菓子や清涼飲料は量を決めて。カロリーオフと表示されていても、糖分は含まれています。

塩分



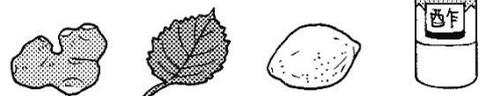
めん類の汁は残すようにします。スナック菓子は量を決めて食べて、塩分をとりすぎない工夫をしましょう。

©少年写真新聞社2020

減塩のポイント

料理

- ・新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
- ・香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
- ・酢やかんきつ類などの酸味を上手に使う。
- ・みそ汁などは実たくさんにする。
- ・だしをしっかり取る。



節分と大豆

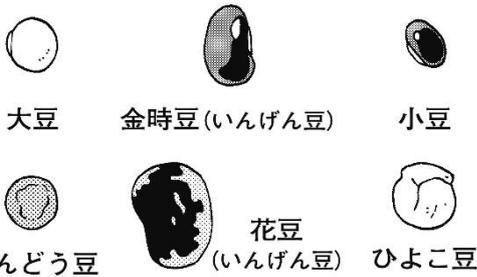


節分は季節の変わり目に災いを追い払う行事です。節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気や災いなど）を追い払うという意味があるのです。

豆腐、納豆、しょうゆ、みそ…、これらはみんな大豆からつくられています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミン B₁ やビタミン E、鉄など体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。毎日少しずつ摂るようにしましょう。



いろいろな豆を食べよう



豆には、たくさんの種類があり、世界中でいろいろな料理に使われています。また、豆は栽培しやすく保存性の高い食品です。

日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などのさまざまな加工食品があります。

さまざまな料理で、おいしく豆を味わってください。

かぜをひいたら

栄養 + 保温 + 安静

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかぜの症状が出たら受診の上で「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。

少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静に過ごすことで早目に治せます。

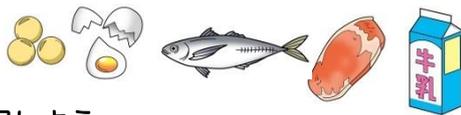


©少年写真新聞社2019

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。



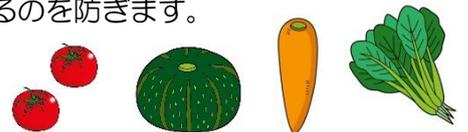
●ビタミンEをとりましょう

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しましょう。

