

給食だより

令和3年2月号 豊野中学校



少しずつですが、春の訪れが感じられる季節となりました。暦の上では、春の始まりとはいえ、まだまだ寒さの厳しい日々が続きます。この時期は、体調を崩しやすいので抵抗力を強くするためにも食事の栄養バランスをとるように心がけましょう。



今月の給食目標 食事と健康について考えよう



★塩分のとりすぎに気をつけよう。 ★食物繊維の働きを知ろう。

★塩分、とりすぎていませんか？

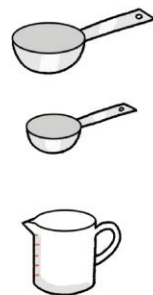
ナトリウム（塩分）は、生命活動を維持するために必要ですが、とりすぎると生活習慣病につながる恐れがあります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がけましょう。

おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

1きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



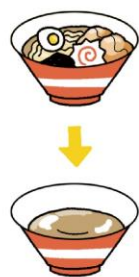
2調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



3食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



★健康の味方！

食物繊維



食物繊維は、生活習慣病の予防に役立つことから、「第6の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。血糖の上昇を抑えたり、体内の不要なものや有害なものを吸着して体外に排出したり、腸の運動を促進してスムーズな排便を促す、満腹感を得やすい、腸内の善玉菌を増やし腸内環境をよくするなど、体に与える影響はたくさんあります。

食物繊維を多く含んでいる食べ物

◆野菜



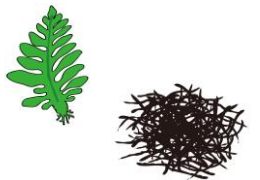
◆きのこ



◆果物



◆海藻



進路決定にむけての食生活

高校入試もはじまり、3年生のみなさんは、各自の進路にむけて努力している時期だと思います。さまざまな感染症が流行する時期ですので、勉強はもちろんですが、健康管理も大切です。

そこで3年生が試験にむけて体調を崩さず実力が発揮できるよう、食生活のアドバイスを載せました。1, 2年生も今後につながるよう、参考にしてみてくださいね。



☆試験必勝食事のポイント☆

- ・「夜型人間」から「昼型人間」になる。午前中の試験でボーっとしないために、朝食を食べる習慣をつける。
- ・寒い時期なので、体を温める効果のあるたんぱく質を含む食べ物や温かいスープなどを脳のエネルギー源であるパンやごはんと一緒に組み合わせるのがおすすめ。
- ・さまざまなウイルスに負けないよう、免疫力を高めるカロテンや抗ウイルス作用を持つビタミンCを含む野菜や果物をしっかりと食べる。
- ・肉料理に偏らず、学習能力を高める成分を多く含む魚介類や大豆を使った料理も食べよう。
- ・好き嫌いをせず、バランスのよい食生活を！



