

食育だより

平成26年12月号
光が丘第一中学校

今年もあと1ヶ月となりました。もうすぐ冬休みに入ります。
暮れからお正月にかけて普段と異なり生活リズムが乱れがちになります。
規則正しい生活、バランスのとれた食事、運動等を行い、健康に気をつけましょう。



かぜにご用心

暖かい日が続いたと思うと急に冷え込んだり……。
気温の変化がはげしいと、かぜひきさんが増えますね。

かぜをひかないためには、①自分のからだがかぜのウイルスに負けないようにすること、②かぜのウイルスが人から人へうつるのを防ぐことです。

かぜのウイルスに負けないからだをつくる

人間のからだには、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。
自分のからだ自身を治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。

栄養 たん白質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

たん白質	ビタミンA	ビタミンC
卵、豚肉、牛乳、魚、鶏肉、豆腐 ウイルスに抵抗する力をつけます	うなぎ、レバー、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、パセリ ウイルスの侵入を防ぎます	白果、ブロッコリー、だいこん、さといも、キウイ、りんご、みかん、じゃがいも ウイルスに抵抗する力を強めます

睡眠 からだを守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中に作られます。

運動 かぜをふきとばす体力をつけましょう。



かぜのウイルスをからだに入れない

○手洗い ……せっけんでしっかり手を洗いましょう。

○うがい ……のどの粘膜の働きを助けます。

○部屋の空気を入れ替える

……部屋の中をただよっているウイルスの数を減らしましょう。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム
	kcal	g	g	mg	mg
12月 平均	815	33.4	24.8	3.5	391
摂取基準	820	25~40	25	4	450



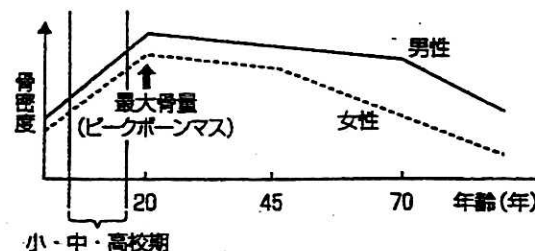
ビタミ				食塩	食物繊維
ALチノール	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
332	0.56	0.67	26	3.8	6.5
300	0.5	0.69	35	3	6.5



寒くなって……… 牛乳の残りが増えてきました

先日、本校の牛乳の残りが1日だけで45本ありました。(欠席生徒も含めて)

人間の骨の量は10歳から20歳代にかけて急に増加します。
それ以降、骨の量はなかなか増えません。丈夫な骨を作るには
思春期の今が大切です。カルシウムの吸収はみなさんの
年齢が一番いい時期です。従って大人よりも
1日700mgから900mgのカルシウムの摂取が望ましいといわれています。
やビタミン類等も豊富です。学校で1本、家でも1本は飲むようにしましょう。



20歳までの間に、骨の材料になるカルシウムやたんぱく質を十分にとり、この最大骨量(ピークボーンマス)をできるだけ高くしておくことが大切なのです。

“骨の貯金”!

今月の献立から

- 1日(月) ホタテの貝柱を調理して、米・もち米で炊いたごはん混ぜてホタテごはんを作ります。
- 2日(火) いんげん豆とじゃがいもでコロッケをつくります。豆を加えることで、食物繊維鉄、ビタミンB群がアップします。
- 5日(金) 汁物用のせんべいを使いせんべい汁を作ります。青森県の郷土料理です。
- 8日(月) 練馬大根を使い、練馬スパゲティーを作ります。
小松菜・小麦粉・卵・砂糖で小松菜ケーキを作ります。
- 19日(金) 冬至が近いので北海道より産直のかぼちゃを使い、冬至カレーを作ります。
- 22日(月) クリスマスメニューで鶏肉の照り焼き、かぼちゃのサブジ、コンソメスープモカパフェを作ります。