食育だより

平成 29 年 12 月号　大泉中学校

校　長　　惣田　修一
栄養士　　横山　瞳

今年も残すところあと１ヶ月になりました。寒さが一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためには、うがいや手洗いが大切です。外から帰った後、食事の前など、欠かさず行うようにしたいですね。

風邪を予防しよう

風邪を予防するには…

タンパク質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスが入ってくるのを防ぎます。

ビタミンC

細胞に入りこむウイルスをやっつけるなど、寒さや病気への免疫力を高めます。

ビタミンB，E

疲れをとったり、血行をよくして体の新陳代謝を活発にしたりします。

症状別！風邪をひいたときは…

発熱や寒気があるとき

体温があがるとエネルギーの消費量が多くなります。ご飯や麺類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を多く補給しましょう。

鼻水や鼻づまりがあるとき

温かい汁物や、発汗促進・殺菌作用のあるねぎやしょうがをとって体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためにはビタミンＡをとりましょう。

せきやのどの痛みがあるとき

のどごしのよいスープや豆腐料理がおすすめです。辛味や酸味の強いもの、熱いものは避けましょう。蜂蜜、大根、レンコン、生姜、かりんなどが効果があります。

下痢や吐き気があるとき

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。水分・ナトリウム・カリウム・ミネラルなどの補給も大切です。

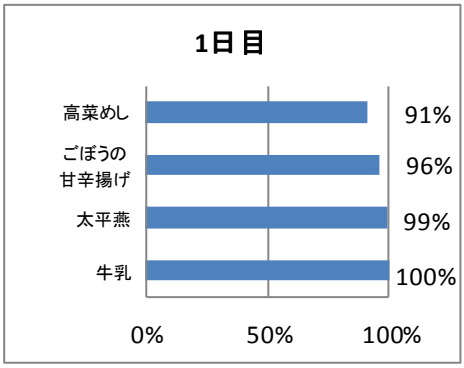
寒い冬は風邪予防もかねてタンパク質が豊富に入った魚や豆腐を使った鍋物や湯豆腐、ビタミン類が豊富に入ったブロッコリーや白菜を使ったシチューやスープなど、温かい食べ物がおすすめです。

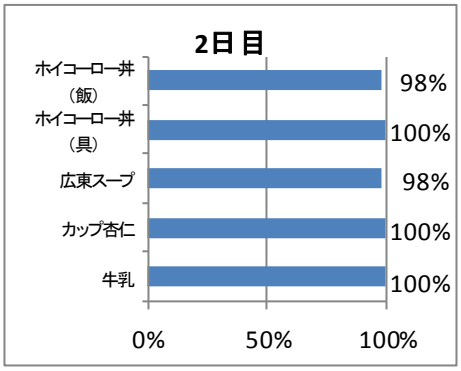
栄養豊富な冬野菜（大根、ほうれん草、白菜、れんこん、ねぎ）も積極的にとりましょう。

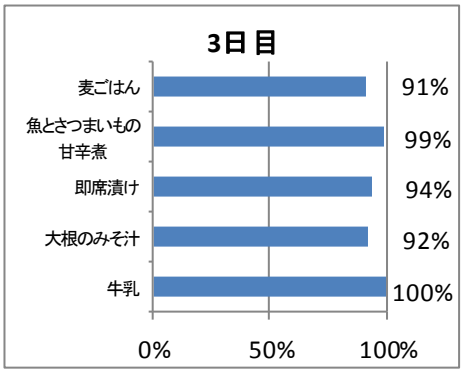
★残食調査および朝ごはんしらべの結果について★

11 月 13～24 日、練馬区内の全小中学校の小５・中２で、３日間の『残食調査』および『朝ごはんしらべ』を行いました。本校の２年生の結果をお知らせします。

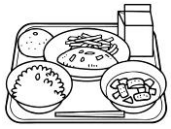
①残食調査　＊喫食率・７クラス合算





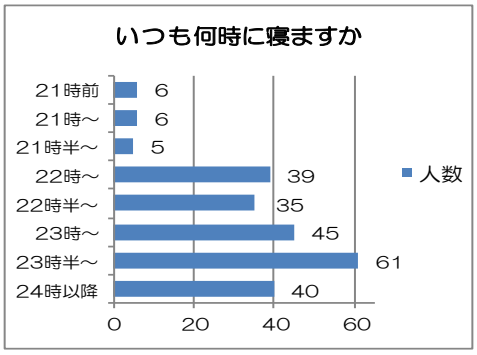


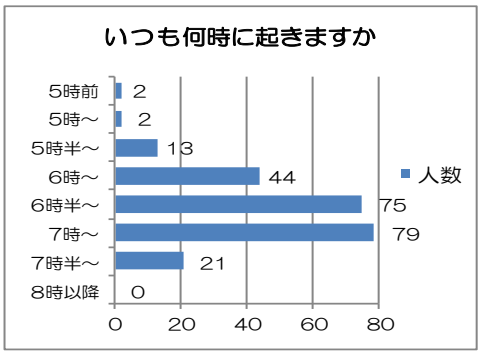
残食調査は 11 月 14・22・24 日の米飯給食３日間で行いました。
２年生は普段から一番食べてくれる学年です。今回もよく食べていました。

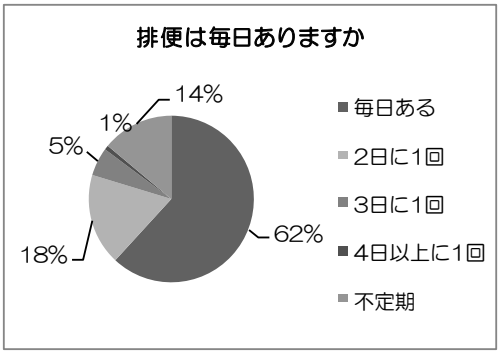


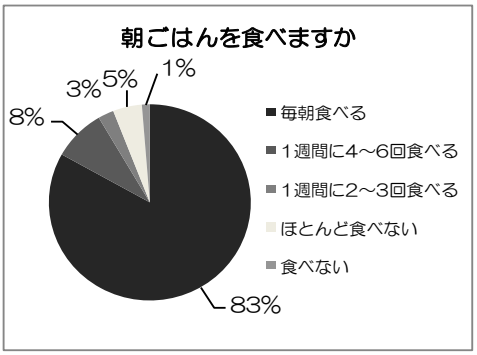
②朝ごはんしらべ

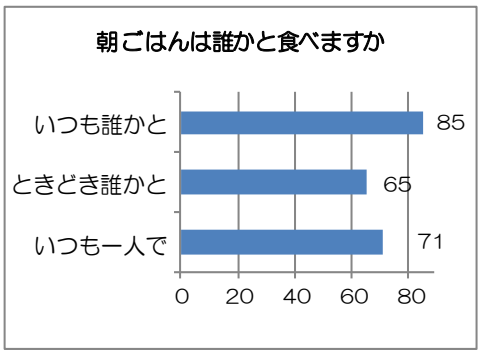
朝ごはんしらべでは選択式８項目で無記名アンケートを行いました。(回答 237 名)
そのうち６項目の結果をお知らせします。

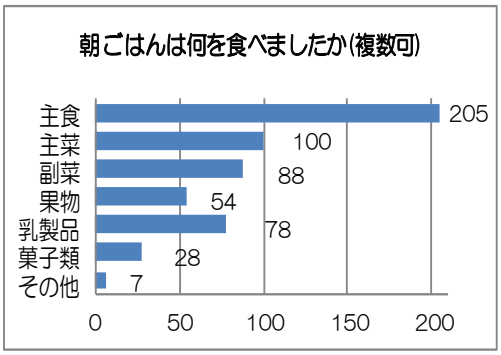












健康の基本は《早寝・早起き・朝ごはん》です。
毎日しっかり睡眠をとり、しっかり朝ごはんを食べて登校するようにしたいですね。

給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは 12 月４日（月）(再引き落とし 19 日)です。
今年度の最終引き落としです。残高の確認をよろしくお願いいたします。

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク