

給食だより

平成30年2月号
下妻市立下妻中学校



今月は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の予防のためにも、規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事をとって免疫力を高めましょう。



野菜を食べて かぜに負けない体をつくろう！



日本人の野菜摂取量は年々下がってきています。厚生労働省では、成人一人一日あたりの野菜の摂取量の目標を 350g 以上としています。すべての年代で目標を達しておらず、特に若い世代の摂取量が少ないのが現状です。

1日にとりたい野菜のめやすは・・・

小学生は**300g**以上、中学生は**350g**以上 です！

緑黄色野菜 120g + **その他の野菜 230g**



① 体の調子を整えるビタミン・ミネラルの供給源

野菜に含まれるミネラルは血液量や、筋肉・神経機能を調整する役割を担っています。特に成長期である小中学生の食事では、たくさんの野菜をとることが大切です。

② 疾病予防

野菜を食べると免疫力が高くなるため、老化や高血圧、発がんの予防などの効果があると言われています。子どもの頃から十分な野菜を食べる習慣を身に付けることが、生活習慣病の予防に役立ちます。

③ 食物繊維の供給源

血中コレステロールの低下、食べ過ぎの防止、便秘の予防などに効果があります。



牛乳・乳製品をとりましょう



体によい栄養成分がいっぱい！

牛乳には、良質なたんぱく質や糖質、脂質、カルシウムなど私たちの心身の成長に欠かせない成分が多く含まれています。

カルシウムの供給源！

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるもとになり、成長期には欠かせない栄養素です。また将来、骨粗しょう症という骨がスカスカになる病気にならないために、今のうちからカルシウムをとって骨量を増やしておく必要があります。

おすすめのとり方



・スポーツのあと

汗で失われたカルシウムを補給できます。



・おやつの時間

食事だけではとりにくいカルシウムなどの栄養を補給できます。

2月3日は節分

節分は立春の前日で、冬から春へ季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていました。この節分の日には季節のかわり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。

