



# 学校給食通信

## 第4号

### 規則正しい生活と食事

こんな生活をしていませんか??



規則正しい食生活が、規則正しい生活のもとになります。食事のリズムは体調をととのえてくれるので、朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べるようにしましょう。

### 食事のリズムをつくるためには...



- ① 食欲を発達させる (空腹体験や運動が大切)
- ② 規則正しい食生活を心掛ける
- ③ 食べ物をよくかむ
- ④ 毎日、変化に富んだ食事をする
- ⑤ 家族一緒に楽しく食べ、孤食をさける など



### 「野菜」は健康の主役

野菜を食べると、かぜやストレスに対する抵抗力がで、病気にかけにくくなります。

野菜に含まれる食物せんいは、腸の中をきれいにするはたらきがあります。

みなさんは、野菜をしっかりと食べていますか? 副菜や汁物に使われることの多い野菜は、栄養素を補う大切な役割を持っています。野菜には、ビタミンAのもとになるカロテン、ビタミンC、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれていて、体の調子を整えてくれます。



### 冬の食生活

日頃から「抵抗力アップ!」を心がけましょう

今年もあと1ヶ月をきりました。これから季節性のインフルエンザやかぜにもかかりやすい季節を迎えますので一日三食、バランスの良い食事をとり、睡眠も十分にとって服装も季節にあったものを選びましょう。昔から「かぜは万病のもと」と言われています。たかが「かぜ」と思わず、日ごろから十分に気をつけましょう。

### かぜやインフルエンザに負けない栄養管理

細菌やウイルスと戦うための免疫力をアップさせるには、「たんぱく質・ミネラル」が必要です。鼻やのどの粘膜をウイルスから守る「ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE」などが含まれている食品を食べましょう。寒さから身を守り、体温がうばわれるのを防ぐ「脂肪」も大切です。

### 体力を維持し、免疫力の低下を防ぐ

体力が低下して免疫力が落ちてくると、かぜをひきやすくなります。睡眠不足が続くと疲れが十分にとれず体力の低下をまねきます。生活リズムの乱れも体調を崩す原因です。早寝・早起き、朝・昼・夕の三度の食事をしっかりとるなど生活リズムを整えましょう。

### 外から帰ったら、手洗い・うがいを

ウイルスなどが手を介して口に入るのを防ぐために、帰宅後や食事の前にしっかり手を洗いましょう。のどの粘膜についたウイルスが、体内に入るのを防ぐためにうがいをしましょう。

### どんな食べ物をとればいいのか?

#### 炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消耗するので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類など

#### たんぱく質

身体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆製品 牛乳など

#### ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイ みかんなど