



12月 給食だより



今月の目標 「 ビタミンについて知ろう 」

令和5年 12月 金田北中学校

保護者の皆様へ



12月26日（火）から1月7日（日）まで冬季休業になります。長期のお休みは生活が不規則になりがちです。冬休み前にお子様と、三食（朝食・昼食・夕食）の時間を中心とした日課表を作成してみたいはいかがでしょうか。その際に、おやつの時間も意識して生活リズムを整えられるよう、家庭での過ごし方を確認してみましょう。



風邪を予防する食事のポイント



風邪やインフルエンザに注意が必要な季節になりました。ウイルスが咳・くしゃみ・唾液から感染することを飛沫感染と言い、ウイルスに触れたことから感染することを接触感染と言います。どちらも、新型コロナウイルス感染症の予防を実践していたように、マスク着用や石鹸で手を洗い除菌することが予防の基本になります。



また、風邪の予防にはバランスの良い食事や、免疫力を上げるために体を温める食事が有効です。

栄養素	体の中で効果が期待できる働き	主な食品
炭水化物	体を動かすエネルギー源になる。体温を維持する。	ごはん・パン・うどん
たんぱく質	寒さに対する抵抗力を高める。体を温める。	肉・魚・卵・牛乳
ビタミンA	ウイルスが侵入する鼻やのどの粘膜を丈夫にする。	ほうれん草・にんじん
ビタミンC	ストレスから守る。ウイルスに対する抵抗力を高める。	ブロッコリー・みかん
ビタミンE	血行を良くして体の新陳代謝を活発にする。	ごま・大豆製品



食育とくとか講座～知識をかくとくし、望ましい食習慣をたいとくする講座～

私たちは、気温とは関係なく一定の体温を保つように調節できる機能をもつ「恒温動物」です。一定に保たれた体温を「平熱」といい36～37℃程度に保たれるので、体調管理の目安になります。

寒さや冷えを感じるのは体温を下げないための大切なサインで、寒いと体が震えるのは意思に係わず筋肉を収縮させて熱を作り体温の低下を防いで体を守るためです。体を温めると、血液循環が良くなり免疫力がアップするため風邪の予防にもなります。（上記ポイント参照）

また、入試が近づいてきた受験生は特に体調管理を意識して過ごしましょう。



【体を温める極意！】

冬野菜を食べる 冬野菜は血流に係わるビタミンE・ビタミンCが多く含まれているので、体の冷えを防ぎ体温を上げる効果があります。大根・かぶ・白菜等が冬野菜の代表です。



※夏野菜は水分を多く含む野菜が多く、逆に体を冷やしてくれる効果があります。

香辛料を利用する 先人の知恵にもありますが、生姜やにんにくは血行を良くして体を温めます。

オススメ料理 鍋料理は肉・魚・大豆製品・野菜等が入り栄養バランスも良く温まる料理です。