

給食だより

令和5年2月号
長岡京市立長岡第二中学校
栄養教諭 上田麻理子

1月後半は、給食委員会が作成した知りたい情報満載のスライドを見たり、給食週間で日本各地の郷土料理を味わったりと、いつもとは少し違った給食時間になりましたね。

さて、今週の土曜日、2月4日は立春です。暦の上では春を迎え、厳しい寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じられるようになります。

3年生はいよいよ入試が迫ってきましたね。

体力的・精神的に疲れがたまっているかもしれません。

そのような中でも、体調を整えて万全の状態での臨んでほしいです。応援しています!



まだまだ感染症への対策が必要です!

ウイルスを寄せつけない免疫力UPの食事とは!?

免疫力を高める食事の基本は、バランスよく食べることです。「そんなのわかってる～」と言われてそうですが、これがなかなか難しい…頭でわかっていても実際に食べられていなければ体調の改善につながりません。

「バランスの良い食事」とは、赤の食品(たんぱく質・ミネラル)・黄の食品(炭水化物・脂質)・緑の食品(ビタミン)をかたよりにく食べることです。※裏面の献立予定表が参考になりますよ♪
その上で、次のポイントを実践してみましょう。

ポイント① ビタミンACを多めに!!

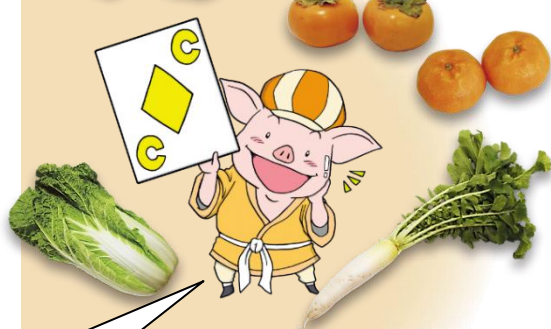
色の濃い野菜にたくさん含まれてるよ。

ビタミンA



ビタミンAは、のどの粘膜のはたらきを高め、ウイルスが体内に入ってくるのを防ぎます。

ビタミンC



野菜や果物にたくさん含まれてるよ。

ビタミンCは、体内に入ってきたウイルスと戦う力を強めます。

ポイント② 体を温める食事を!

体温が上がり血液の循環がよくなると免疫力がアップすると言われています。ちょっと体調がすぐれない時は、体を温める食材や温かい料理を食べるようにしたいですね。

体を温める食材は、生姜、にんにく、ねぎ、ニラ、玉ねぎなどです。

また、卵や肉、魚などたんぱく質の多い物を食べることで体温が上がります。

ぜひ朝ご飯に、かきたま汁など、たんぱく質の食材を使った温かい料理を取り入れ、免疫力を高めた状態で登校できるといいですね。



ポイント③ 腸内環境を整えよう!

免疫細胞の60~70%は腸に存在するといわれているので、腸内環境を整えることが免疫力UPにつながります。

食材としては、ヨーグルト、納豆、みそ、キムチなどの発酵食品がおすすめです。

また、食物繊維は腸内でビフィズス菌など善玉菌のエサとなり、増やしてくれるので腸内環境が改善しますよ。

そして、おなか(腸)を冷やさないようにしましょう。

温かいものを食べて体を温めることも大切だよ!
肉や魚、豆腐のたんぱく質と野菜がバランスよく入った鍋料理や具沢山みそ汁は、おすすめ!

試験に向けた食事のポイントは…

直前は、エネルギー源を中心に消化の良いもの

集中するためには、**エネルギーが必要**です。



ここ重要
脳はブドウ糖しかエネルギーにできません! ご飯などから、しっかりとりたいですね。

受験前日にNGな食べ物

① 辛いもの



EX)
・唐辛子

⇒受験前に好きなものを食べたくりますが生ものや辛いものは控えましょう。

給食委員会作成のスライドより

試験前の夕食

◇緊張のため消化能力が落ちているかもしれません。
油の多い料理や生もの、刺激の強いものは避けた方が良いでしょう。



試験当日の朝食

◇主食: 脳のエネルギー源を補給しましょう。頭が働くように、炭水化物(ごはんやパンなど)をしっかり食べておきましょう。



◇温かい一品: 体を目覚めさせるために、温かい一品をとりましょう。たんぱく質(卵、豆腐など)があれば、より体温が上がります。



卵スープなどが、おすすめです。

◇消化の良いもの: 緊張状態でも消化しやすいように、油の多い料理は控えましょう。