



きゅうしょくだより

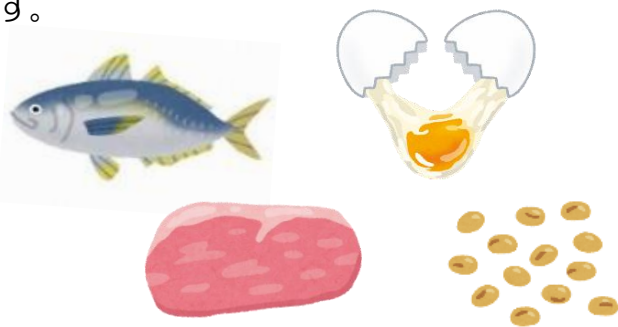
令和6年2月号
昭島市立拝島第二小学校
栄養士 青柳 めぐみ

2月は立春を迎え、暦の上では春になります。しかし、まだ厳しい寒さが続き、風邪やインフルエンザなどが流行しやすい時季です。体調を崩さないようにするために、栄養バランスのよい食事を3食きっちりととること、よく寝て生活リズムをととのえること、外で元気に遊び体力をつけることを心がけましょう。外から帰ってきたときは、うがい・手洗いも大切です。

寒さに負けない体をつくりましょう！

たんぱく質

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝を良くし、体を温める働きがあります。



魚介類、肉類、卵、大豆など

温かい料理

寒いときには、温かい料理を食べることで、食欲が増し、血行も良くなります。



ビタミン

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を丈夫にする働きがあります。ビタミンCは、免疫力を高め、かぜを予防してくれる働きがあります。



ビタミンA…緑黄色野菜、レバーなど

ビタミンC…色の薄い野菜、果物など

脂質

油や脂肪などの脂質は、少ない量で、多くのエネルギーを作り、体を温めます。ただし、とりすぎには注意してください。



あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便が作られ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
--------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---

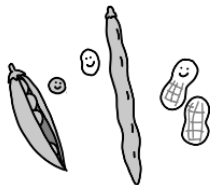
※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

SHOKUIKU 食育クイズ

大豆クイズ

1) 節分では、「大豆」をまく地域が多いですが、他の食べ物をまく地域もあります。その食べ物は、なんでしょう？

- ① グリンピース
- ② いんげん豆
- ③ 落花生



2) 大豆から作られている食べ物はたくさんありますが、大豆を水にひたした後すりつぶして、しばった汁を加熱してできるものは、次のうちどれでしょう？

- ① 豆腐
- ② おから
- ③ 豆乳



監修 © (株) 学校給食 © (株) 埼玉

学校給食費納入のお知らせ

※3月分は 2月29日(木) が口座振替日です。

3月分は2月28日(水)までに、振替口座に入金をお願いいたします。「納付書払」の方も納期までに必ず納入してください。 お問い合わせ先：学校給食課収納係 電話番号 042 - 544 - 4456