

2月 給食たより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
鯉川村学校 給食センター

2月3日(水)は「立春」です。暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

寒い時期にも…水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？ 冬は、空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



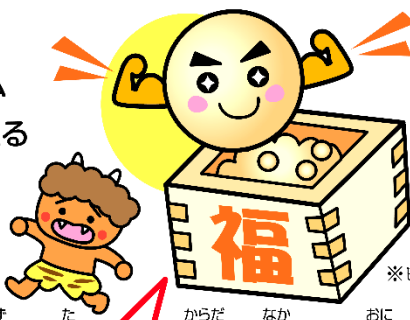
冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

大豆のよさを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 …… 貧血予防
- カルシウム・マグネシウム …… 丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 …… 疲労回復効果
- 食物繊維 …… 便秘予防







- 大豆イソフラボン …… 骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 …… 便秘予防
- サポニン …… 抗酸化作用*
- レシチン …… 動脈硬化予防*

*ヒンにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！



風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

<p>栄養バランスの良い食事</p> <p>1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p> 	<p>適度な運動</p> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p> 
<p>十分な睡眠</p> <p>早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。</p> 	<p>こまめな手洗い</p> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。</p> <p>がらがら</p> 

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

<p>たんぱく質</p>	<p>体力をつける</p>  <p>魚介類 肉類 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品</p>
<p>ビタミンA</p>	<p>のどや鼻などの粘膜を保護する</p>  <p>ウナギ ギンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草</p>
<p>ビタミンE</p>	<p>血行をよくする</p>  <p>アーモンド ピーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ</p>
<p>ビタミンC</p>	<p>免疫力を高める</p>  <p>野菜 いも類 くだもの 果物</p>

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

