

2月 給食だより

令和6年2月13日
西東京市立青嵐中学校

2月3日は節分、そして翌日4日は立春でした。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。給食では、寒さや感染症に負けない強いからだを作り、健康を維持し、免疫力をアップさせるためできるだけ多くの食材を使うよう心がけています。皆さんも1日の食事をおろそかにせず、3食しっかり食べましょう。



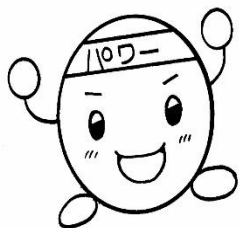
日本の食生活に欠かせない大豆・大豆製品



大豆は、五穀の1つであり伝統食品として昔から家庭の食卓に上がっていました。また、ヘルシーな食べ物としても知られ、日本型食生活を支える食品でもあります。

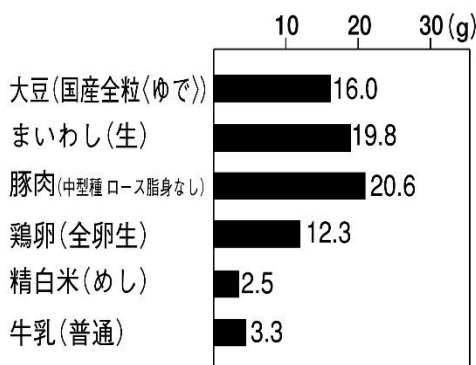
《栄養満点の大豆！ しっかり食べよう》

大豆は、たんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含み畑の肉ともいわれています。また、大豆を使った製品の中には、大豆の栄養成分を消化・吸収しやすくなっているものや加工されることで、新たな栄養成分などが加わったり、アップしたりするものもあります。



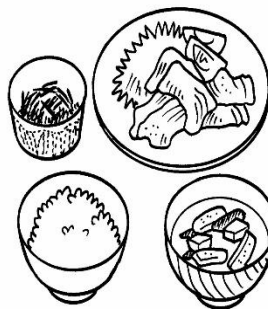
畑の肉!! たんぱく質をくらべてみよう!

(可食部100g当たり)



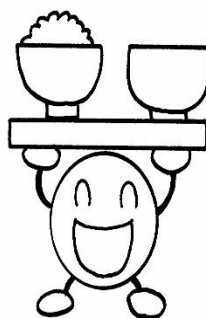
大豆は植物性食品ですが、肉や魚などの動物性食品にくらべても、十分にたんぱく質を摂取できます。

毎日の食事によく使われている大豆製品



大豆からは、いろいろな大豆製品が作られています。豆腐や納豆など食卓におかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなど調味料までさまざまです。このように、毎日の食事にはたくさんの大豆からつくられた食品が使われているのです。

日本型食生活を 支える縁の下の力持ち



大豆には、必須アミノ酸であるリジンが豊富に含まれているため、リジンが少ない穀類とあわせるとバランスがよくなるという特徴があります。

また大豆には必須脂肪酸のリノール酸も豊富に含まれています。ヘルシーといわれる日本型食生活をさまざまな面から大豆は支えているのです。

まだまだ感染症のはやるこの時期は、いつも以上にうがいや石けんを使って手洗いをしっかりしましょう。毎日清潔なハンカチを持ってくるよう心がけましょう。



集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

果物

主食

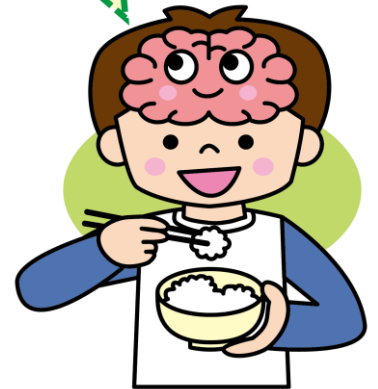
牛乳・乳製品

主菜

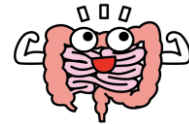
副菜
(汁物含む)

脳へエネルギーを補給しよう!

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。



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つくれ、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。