



食育だより

もぐもぐ

毎月 19 日は食育の日
長倉小学校 7 月

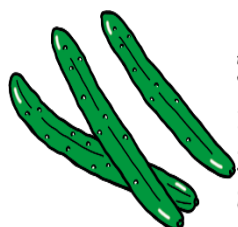
今年はみんなが新型コロナウイルス予防のため、マスクを着用しています。そのため、のどの渇きを感じにくかったり、マスクの中にこもる暑さで熱中症になりやすいと言われています。こまめに水分をとることはもちろん、バランスのとれた食事を心がけたり、睡眠をしっかりとって、体調を整えたりして、ウイルスに対する体の抵抗力を高めましょう。

給食目標
暑さに負けない食事をしよう！



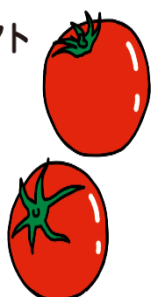
給食にも夏野菜が使われます！！

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

なす



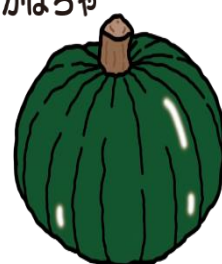
油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

2年生の学年園で育てている夏野菜を給食で使わせていただく予定です。予定では、きゅうり・なす・ピーマン・おくらです。使えるかどうかは、これからの天候によりますが、楽しみにしてください。



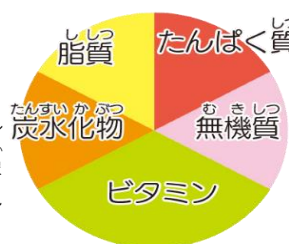
新型コロナに負けない！

国連食糧農業機関 (FAO) 提唱

健康な食生活を維持する方法

世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止にはいわゆる「3密」を避けること、せっけん手洗いやマスク着用がありますが、それとともに気をつけてほしいのが、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を「免疫」といいますが、そのしくみにさまざまな栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく、いろいろな食品から、栄養バランスのとれた食事をすることで免疫にかかわる成分を十分にとり、ウイルスに打ち勝つ体力を維持していきましょう。

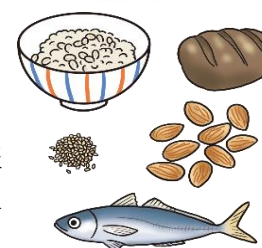
重要な栄養素をとるために
さまざまな食品をとろう！



「黄・赤・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べよう！

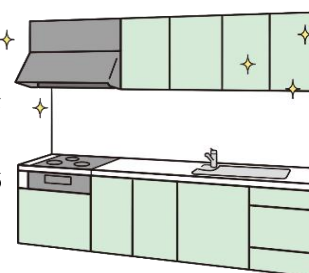
全粒穀物や種実類をとる。
体によい働きをする脂質も！

全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ご飯、全粒小麦粉などです。体によい働きをする脂質とは不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。



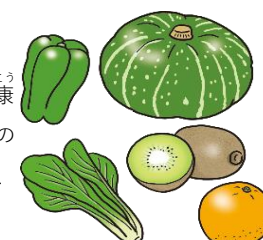
食品の衛生に気をつけよう！

「清潔に保つ」「生鮮品と調理済み品を分ける」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」「安全な水と安全な生鮮品の使用」の5つのポイントを守りましょう。



野菜やくだものを
たくさん食べよう！

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいがとれます。



脂質、砂糖、食塩のとりすぎに
気をつけよう！

ついつい食べ過ぎてしまいがちなものに多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。



定期的に水を飲もう！

水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく水を飲むことで、健康的な体重が維持でき、エネルギーのとり過ぎも防げます。

