



食べる力

令和元年7月号

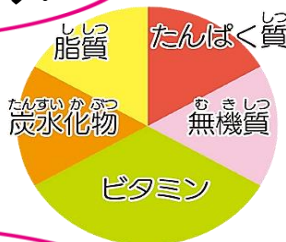
五城目第一中学校

健康な食生活を維持するためには..

世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染を防止するにはいわゆる「3密」を避けること、せっけんを使った手洗い、マスクの着用がありますが、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、その仕組みにさまざまな栄養素がいろいろな形で関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バランスよく栄養をとることで、免疫力を高め、ウイルスに打ち勝つ体力を維持していきましょう。

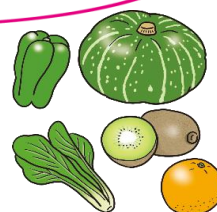
重要な栄養素をとるために さまざまな食品をとろう！

「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！



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。



全粒穀物や種実類をとる。 体によい働きをする脂質も！

全粒穀物とは、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。



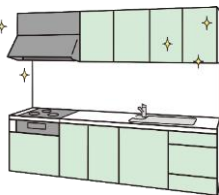
脂質、砂糖、食塩のとりすぎに 気をつけよう！

つ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。



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。



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。



6月の給食から...



「豚キムチ丼」温泉卵を添えていただきました。人気メニューのひとつです！

「アドボ」初メニューでしたがほぼ完食！良かったです！粒納豆はたくさん残るかも..と心配したのですが、よく食べていました！



「ライスシュウマイ」

給食室でひとつずつ手作りしました！美味しくいただきました！



「ししゃもの胡麻揚げ」