

* 給食だより *

平成31年2月第61号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL 870-9102

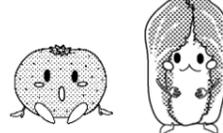


小学校で有名な
大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

2月は一段と寒さが厳しくなる季節です。空気が乾燥し、低温のため風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる感染症が流行しやすくなります。日頃から手洗い、うがいなどとともに、睡眠を十分にとる、栄養バランスのよい食事をするなど、風邪に負けない体づくりを心がけましょう。3年生は受験シーズン本番となります。試験で自分の力を発揮できるよう、体調管理に気をつけましょう。



風邪に負けない体づくり！食事のポイント



1. 栄養バランスのよい食事

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるために、主食、主菜、副菜、汁物をそろえた栄養バランスのよい食事を取りましょう。

●たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める

魚介類、卵、肉類、大豆・大豆製品、乳製品など



●ビタミンC：免疫力を高める

いちご、みかん、キウイ、ブロッコリー、ほうれん草、いも類など



●ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する

ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど



2. 温かい食事で体を冷やさない

ウイルスの侵入を防ぐには、免疫機能を高めることが大切です。体が温まり、血液循環がよくなるほど免疫機能も高まります。

●体を温めるメニュー

鍋、雑炊、おじや、うどん、スープ、スープ煮など

体が温まるね♪

●体を温める食品

ねぎ、にら、にんにく、しょうが、唐辛子など



※刺激成分や辛味成分は消化を助け、さらに殺菌作用があるので風邪予防に効果的です。ただし、のどが痛い時や胃腸の調子が悪い時は控えましょう。

風邪をひいてしまったら…



●エネルギー補給はしっかり

発熱すると、たくさんのエネルギーが消費されます。おかゆ、おじや、うどんなどの炭水化物でエネルギーを補給し、食欲のない時は、果物や果汁で補給しましょう。



●消化のよいメニューを選ぶ

胃腸機能も低下しやすくなるので、負担をかけないよう、油物は控え、煮物、蒸し物、スープなどにしましょう。食物繊維の多い野菜は控えましょう。



●水分はしっかり

発熱・下痢により大量の水分が失われるので、こまめに水分補給をしましょう。野菜・果物のジュース、スポーツ飲料を上手に利用しましょう。



手洗いをきちんとしましょう！

手には多くの細菌やウイルスがついています。手についた細菌やウイルスは、気づかないうちに鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ることも大切です。



食べてがんばれ！受験生

いよいよ、受験シーズンの到来です。毎日がんばっているみなさんに、当日ベストな状態で臨めるように、食生活面からのアドバイスです。

必食！朝ごはん

脳が体重に占める割合は2%ほどですが、そのエネルギー消費量は体全体の20%近くに達します。脳が毎日しっかり働くよう、朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう。



励行！手洗い

かぜなどの原因となるウイルスは、まず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に進入するケースが多いです。外出後や食事前は、石けんでていねいな手洗いをしましょう。



食べて勝つ！

体は試験のプレッシャーや寒さから、相当なストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は体がストレスと闘うために必要な栄養素。毎日、意識して食べましょう。



食事で朝型にリセット！

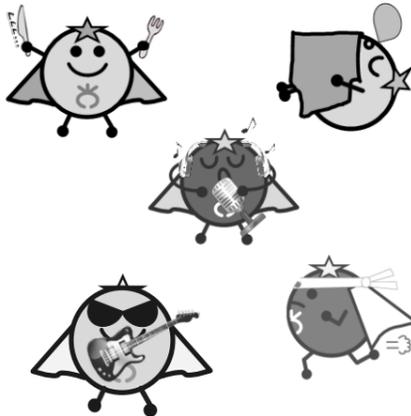
試験は朝から。受験勉強で生活が夜型になっていませんか。早めに朝型に戻しましょう。早起きをして朝の光を浴び、朝昼夕の3食を規則正しくとると、朝型に早く戻せますよ。



トマッピー4コマ劇場



今年度も、たくさんのトマッピー4コマ漫画の原稿をありがとうございました。今月号も、住道中学校から寄せられた原稿を掲載します。今年度のトマッピーは今月で最後です。来年度も楽しいトマッピーの4コマ漫画の原稿を募集しますので、是非お寄せください。



ペンネーム バウムクーヘン太郎 (住道中)