

食育つうしん

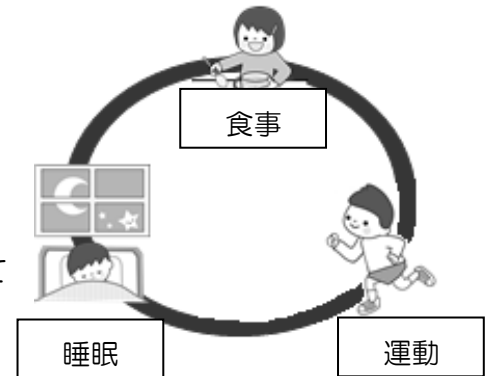
1月

発行：大阪市立十三中学校

食生活でかぜを予防！

かぜに負けない体をつくるには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつける必要があります。そのためには、栄養バランスのよい「食事」と適度な「運動」、十分な「睡眠」が重要です。食事をとると体温が上がり、体にエネルギーが供給され、抵抗力や免疫力もアップします。

1日3食を規則正しくしっかりと食べ、自分の食事や生活習慣を見直してみよう。

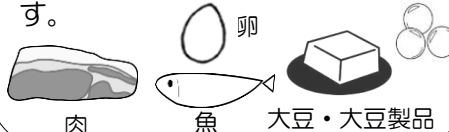


かぜの予防・回復に役立つ栄養素・食品

炭水化物：熱や力のもとになり、体を温めます。



たんぱく質：体の組織をつくるので、不足すると体力が低下します。



ビタミンB1：糖質をエネルギーに変え、体の疲れやだるさを軽減します。



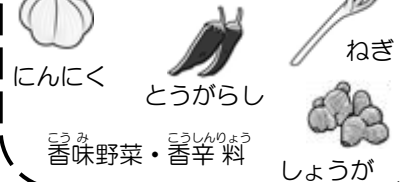
ビタミンA：のどや鼻の粘膜を強くする働きがあります。



ビタミンC：免疫力を高める働きがあります。



体を温める食材



野菜に含まれるビタミンには水溶性のもの（ビタミンB1、ビタミンCなど）があり、水に溶けだしやすい性質があります。野菜をみそ汁やスープ、鍋に入れることで、煮汁とともにビタミンをとることができます。また、加熱することでかさが減り、たくさん食べることができます。さらに、中華スープやあんかけなど、でんぷんでとろみをつけた献立にすると、冷めにくくなり、体が温まり、のどごしもよくなります。



かぜをひいた時は・・・

- 消化の良い食事で十分なエネルギー補給をしましょう。

ご飯（お粥）、うどん、白身魚、脂肪の少ない肉、とうふ、卵など消化の良い食品が適しています。

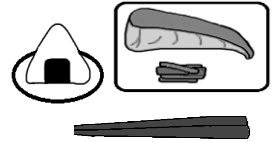
いか、たこ、ばら肉、ごぼう、たけのこ、きのこ、こんにゃくなどは消化が良くないので控えましょう。

- 水分補給をこまめにしましょう。

発熱・下痢・嘔吐などがあると体の水分が失われていきます。脱水症状にならないようにこまめに水分を補給しましょう。

給食で食を考えましょう!!

～ 全国学校給食週間～



1月24日から1月30日までは「全国学校給食週間」です!

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で、お弁当を持参できない子どもたちのために、おにぎり・塩鮭・つけものを提供したことが始まりとされています。その後全国に広がりましたが、戦争のために中断されてしまいました。

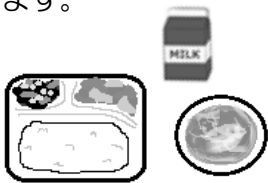
戦後、食糧難により児童の栄養状態が悪化したことで、学校給食再開を求める国民の聲が高まり、米国のLARA(Licensed Agencies for Relief in Asia: アジア救済公認団体)からの給食用物資の寄贈により、学校給食が再開されました。昭和21年12月24日に東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日が「学校給食感謝の日」と定められました。昭和25年度からは、学校給食が戦後再び始まった意義を考えるため、冬季休業と重ならない1月24日～1月30日までの1週間が「全国学校給食週間」とされました。

この機会に、学校給食の意義・役割や、食べ物の大切さについて考えてみましょう。



学校給食の意義・役割

学校給食は、成長期にある中学生に必要な1日の食事摂取基準をもとに考えられており、不足しがちな栄養素は3分の1より多く摂取できるように献立が考えられています。



学校給食は、主食(ご飯・パン)、主菜、副菜、汁ものなどに牛乳を組み合わせ提供され、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割も果たしています。

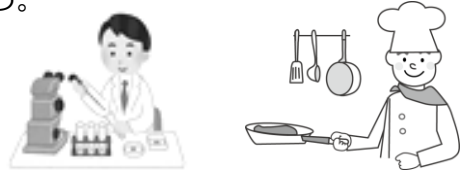


感謝して食べましょう

去年は3月から5月まで給食を実施することができませんでした。その間、牛乳や野菜など、行き場のなくなってしまった食材がたくさん出ました。一方で、給食再開が待ち遠しかった人も多いのではないのでしょうか。



みなさんが毎日食べている食事ができ上がるまでには、多くの人たちがかかわっています。また、生き物の『いのち』をいただいて自分の『いのち』を養っています。いつも感謝の気持ちをもって、残さず食べるようにしましょう。



あらゆるいのちに、感謝の気持ちを込めて
「いただきます」「ごちそうさま」

