

食育つうしん

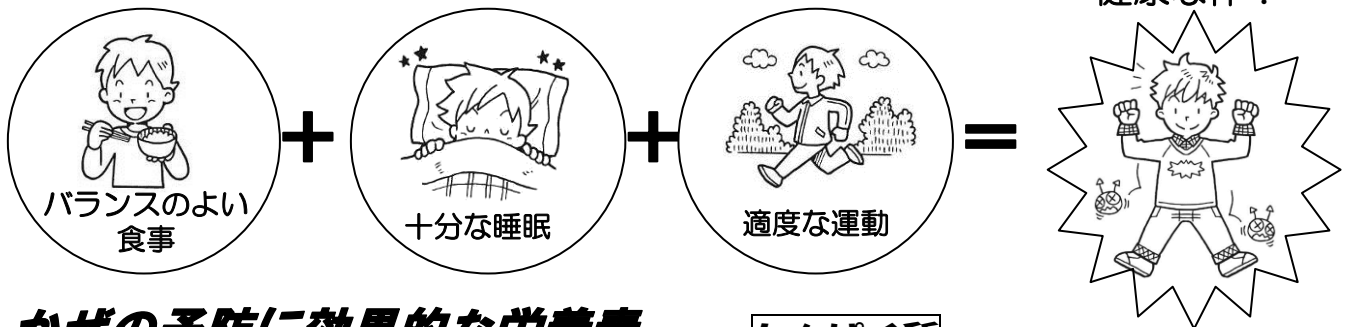
12月

発行：大阪市立墨江丘中学校

寒さに負けないための冬の食生活

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。病気を予防し、いざという時に十分な力を発揮するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。

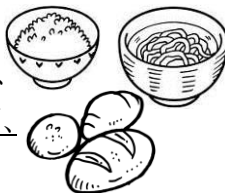
そのために重要なのが「1日3食、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をしっかり食べること」「十分な睡眠をとって休養すること」「適度な運動をすること」です。また免疫力アップには「笑うこと」も効果があると言われています。毎日笑顔で過ごし、かぜに負けないじょうぶな体を作りましょう！



かぜの予防に効果的な栄養素

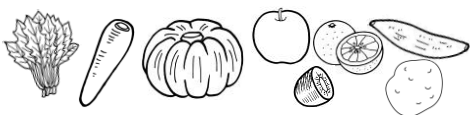
炭水化物

炭水化物は、熱や力のもとになり、体を温めます。ごはんやパン、めん類、いも類などに多く含まれています。



ビタミンA・ビタミンC

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、ビタミンCは抵抗力を高めます。野菜や果物、いも類をしっかりととりましょう。



年末年始はごちそうで胃腸に負担をかけがちです。

甘み・うま味が豊富な冬野菜をあっさりとした味付けで食べるといいですね。



たんぱく質

たんぱく質は、体をつくるもとです。不足すると体力が低下し、かぜをひきおこしやすくなります。肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などに多く含まれています。



体を温める食材を使いましょう！

しょうがや、にんにく、ねぎ、とうがらしといった香味野菜や香辛料を料理にうまく使いましょう。これらの食品は血管を広げ、脂肪の燃焼を助けて体温を上げる働きがあります。



冬至の日に入るとよいとされているゆず湯は体を温めてくれます。体の内側と外側からかぜを予防しましょう。



★主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事で、じょうぶな体をつくろう！

食育講座を実施しました！

実施日：平成 29 年 12 月 19 日（火）
13：30～15：30

場所：調理室

参加者：保護者：6 名 教職員：8 名 生徒：20 名

講師：住吉区役所 栄養士 西口 久美子先生

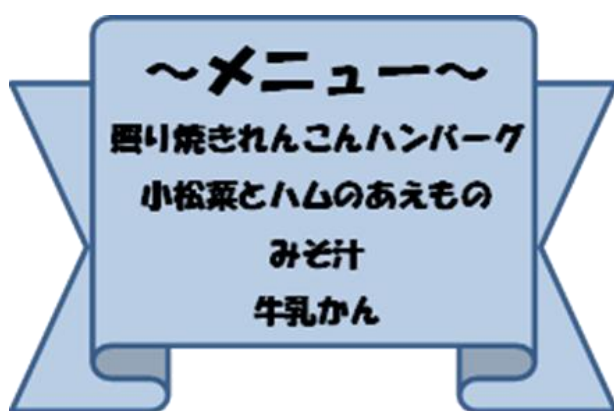
住吉区役所 薬剤師 小山 浩嗣 先生

住吉区食生活改善推進員協議会のみなさま

内容：・講話（食中毒予防&朝食摂取について）

・調理実習

・家庭から持参したおみそ汁の塩分濃度測定



12 月 19 日(火)PTA 保健委員会主催の食育講座が行われました。

生徒・保護者・教職員、総勢 34 名の参加になりました。

住吉区保健センター栄養士の西口先生、健康推進担当の小山先生から、食育に関するお話をいただき、食育改善推進員協議会のみなさまがていねいに調理手順を教えてくださいました。

各班、それぞれ役割分担をしながら、協力して楽しく調理に取り組んでいました。どのメニューもとても美味しく、参加者の感想でも、「すごくおいしかった！」「家でもまた作ってみる！」という声が聞かれました。

今後も地域と連携した取り組みをすすめていきたいと思います。
ありがとうございました！

