12月の給食だより

平成２４年度
青海中学校

12 月の目標：寒さに負けない体をつくる食事をしよう！！

風邪をひくと、食欲が落ちる場合がほとんどです。しかし、エネルギーがないとなかなか治らないので、食べたくなくても、無理やりにでも何か食べましょう。そして、水分も摂ってください。ビタミンＣやビタミンＢなどを意識的に補給するのも良いことです。ビタミンウォーターなどのスポーツドリンクがオススメです。

急激に冷え込むこの季節に体調をくずすことは珍しくありません。そんな中で、しっかりとした食事は体調を管理する上でとても重要となってきます。

☆風邪予防の食事☆

風邪をひきにくくするためには、外出後のうがいや手洗いの他にも、食事によって普段から免疫を強化しておくことが大切です。

免疫力を高めるたんぱく質や、ビタミンＣ、ビタミンＢ群、粘膜を強化するビタミンＡなどを摂るように心掛けましょう。

例えば・・・

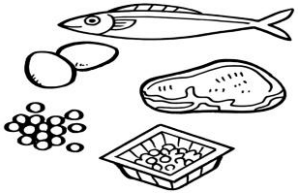
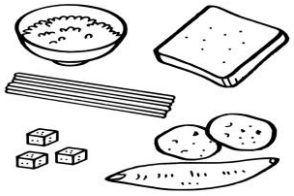
・鍋物にねぎをたっぷり入れます。ねぎはビタミンＡと風邪を予防するビタミンＣがたくさん含まれています。

このように、風邪を予防する食事は意外と身近な食材で作れます。栄養バランスの悪い食生活が風邪を誘発する原因になるので。バランス良く食べるようにしましょう！

３日（月）の給食に「あつめ汁」が出ます。聞き慣れない汁ですが、戦の前に英気を養うために家臣を集めてふるまわれた料理だから、「あつめ（集め）汁」と呼ばれたそうです。元気がでそうな感じがしますね。ぜひ、味わって食べてください。

６つの基礎食品群そろえ健康な生活を送ろう

健康を保つためには食事の内容が大切です。１つの食品には１つの栄養素だけでなく、何種類もの栄養素が含まれています。６つの基礎食品群の特徴を知り、偏りがないようにいろいろな食品を食べるようにしましょう。

１群	２群	３群
筋肉や血液をつくる たんぱく質が豊富	骨や歯をつくる カルシウムが豊富	皮膚や粘膜を健康に保つ カロテンが豊富
		
４群	**５群**	**６群**
病原菌への抵抗力を高める ビタミンＣが豊富	体を動かすエネルギー源の 炭水化物が豊富	効率のよいエネルギーになる 脂質が豊富
		

体にとって必要な量をきちんと食べていますか？

食事の量を減らしたり、特定の食品だけを食べる“ダイエット”に興味関心のある人もいるかと思いますが、ダイエットは本来、治療食のことで、やせるためのものではありません。中学生の体は成長期にあるため、必要な栄養素が不足すると骨の成長をさまたげたり、無気力になったり、貧血や免疫力の低下によって病気になりやすくなります。

いろいろな食品をバランスよく食べ、運動によってエネルギーを消費することが大切です。