

保護者のみなさま、ご入学・ご進級おめでとうございます。中学3年間は「第二発育急進期」といい心身ともにとっても大切な時期です。

学校給食はそんな成長期の子どもたちの健康増進と体位の向上を図っていきます。

国本地域学校園・食育部会では以下のことを実施します。

- 日本各地の郷土食を通じて、食文化やその背景を紹介します。
- 世界の料理を実施。その国の食文化の理解につなげます。
- 食のマナーについて強化します。
- 国本地区・宇都宮産の旬の農産物を利用します。
- 行事にそった献立にします。



これらについて、食育だよりを通じ情報を発信いたしますので、ご家庭で「食」についての会話をさせていただけたらと思います。

いろいろなものに勝つ強い身体をつくろう! そのためには・・・

腸内環境を整えましょう  
 粘膜を正常に保ちましょう  
 内臓温度を上げましょう  
 血流を良くしましょう

ヨーグルトにオリゴ糖や食物繊維が多いフルーツを入れ食べます。ヨーグルトの乳酸菌は10℃以下になると働きが鈍くなるので常温で食べる方がいいですよ!

納豆菌は腸の上皮細胞(腸管バリア細胞)を活性化させます。タレや辛子を入れる前に良く混ぜましょう。

ネギ  
 叩いたり細かく切ること  
 で抗ウイルス作用が!

しょうが  
 内臓温度を上げます。  
 生で食べるより加熱してから  
 食べると効果がより上がります。

身体に有効な食べ物はたくさんあります。でも・・・  
 もっとも大切なことは、いろいろな種類の食品を食べることです。バランスです。そして適度な運動と睡眠、寝薬(ねぐすり)です。  
 元気に過ごしましょう。

