

食育だより 12月

R4. 12

宇都宮市立旭中学校

今年も残すところあと1か月です。寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。体調をととのえて、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

今月の給食目標

「冬の健康と

栄養について

考えよう」



年末・年始の食生活に注意！

もうすぐ冬休み。今年の冬休みは、なんと17日間もあります！その間、クリスマス、年越し、お正月など楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。休み中、食事面で注意してもらいたいポイントを紹介します。

外出後、食事前に手洗い



手には風邪などのウイルスが付着していることが多く、そのまま食べると、手から口、鼻や目などの粘膜を通してウイルスが体内に侵入し、症状を引き起こす原因になります。手は石鹸を使って、しっかり洗いましょう。

朝食を抜かない



毎日決まった時間に食事することで生活によりリズムが生まれます。特にビタミンを多く含む野菜は、毎食きちんと食べて量をしっかりとることが大切です。朝食きや不規則な時間の食事を続けていると体調を崩します。

油脂のとりすぎ注意



行事の続く年末年始は、肉料理や揚げ物などの油料理が続くようになります。油脂の多い料理1品に野菜料理を2品を組み合わせたり、1口食べた野菜のおかずを2口食べるなど、工夫するとよいでしょう。

牛乳・乳製品をとる



給食がないと、牛乳・乳製品を食べる機会が減る傾向があります。成長期は生涯の健康のために骨量を貯める大切な時期です。冷蔵庫にいつも牛乳・乳製品をキープし、間食に食べるなどして、カルシウムを補給しましょう。

冬休み 受験を頑張る3年生へ

いよいよ受験シーズン。冬休みはみなさんの頑張りどきですね！夜9時を過ぎると空腹で勉強に身が入らない、なんてことはありませんか？でも、お菓子やカップ麺ばかり食べていると「受験太り」になってしまいます。夜食など受験勉強期の食生活の注意点です。

- 夜9時過ぎに食べるのはなるべく控えよう！ ➡ 翌朝の朝食に影響します。
- 夜食は200kcal までを目安に。塩分や油の多いものは避けよう！ ➡ 消化の良いうどん、ふかし芋、バナナなどがおすすめです。
- 体重ではなく、体脂肪の増加に注意！ ➡ 体重と体脂肪を毎日チェックし、体脂肪が大きく増加していなければOK。体脂肪率が増えていたら、野菜を多く食べるようにしたり、おやつの内容を見直したりしてみよう。
- 3食の食事が基本！ ➡ 決まった時間に食べることで良い生活リズムが生まれ、やる気や能率がアップします。
- やはり運動も大事！ ➡ 健康の基本は「食事・運動・睡眠」です。運動不足になりがちなこの時期は、なわとびやストレッチなど勉強の合間にできる運動を続けよう。気分転換にもなります。



今月はお話給食があります

12月1日(木)は図書と給食がコラボレーションしたお話給食です。旭地域学校園全校で実施されます。本の中に出てくる料理を食べながら、図書委員からのテレビ放送を楽しみましょう！

★ 1日(木) 豆乳ドーナツ…「バムとケロのにちようび」島田ゆか(作)文溪堂(発行)