

食育だより

免疫力を高めよう!

横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

横川中学校

まだまだ寒いこの時季、かぜや新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養バランスの取れた食事や十分な休養・睡眠をとり、病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。



食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

みそ汁1杯で 医者いらず!



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

よくかんで食べる



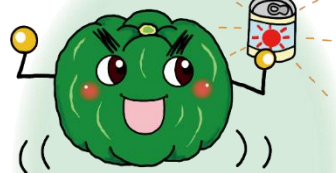
消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

冬至です!

2020年は12月21日が冬至になります。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むと愛でられます。かぼちゃは、別名を「なんきん」といいにんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん（うどん）とともに「冬至の七種」とされ、この「運盛り」の“強力アイテム”にもなっています。

…… 運を呼びこむ!? かぼちゃのパワー ……

夏の太陽の缶詰!



かぼちゃは夏の太陽をいっぱいに浴びて実をつけます。皮が厚くて長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。

ビタミンACEが豊富!



かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守るのに大切なたらきをします。

△おにぎりの日△

1学年

1年生は
のりなしおにぎりが
多かったです。



キャウおにぎり
上手に出来ました

2学年

表面かりっと
おいしそうに
焼けてます



おにぎり4個
育ち盛り
さすがです

3学年

おにぎりののりを
パリッとしたまま
食べる工夫



おにぎりをもって
記念写真

ご協力ありがとうございました。

