

食育だより

2023/12
板倉中学校

★給食クイズ★

12月の給食で煮込みメニューは何回登場するでしょう？

*答えは裏面の献立表をよくみてね



板倉の山々も白い雪化粧をして、いよいよ冬がやってきます。今年は寒い日と暖かい日の気温差が大きく、全国的に感染症も流行しています。

寒さで体が冷えると、免疫力が低下して体調を崩しやすくなります。しっかり食事を取り、十分な睡眠で体の疲れをとり、冬の体調管理に気を付けましょう。

冬の体調管理は 食事から

冬と言えば『鍋料理』は大正解！

鍋料理・煮込み料理は、一品で様々な食品が食べられてとってもおトク！

ビタミンで免疫力 Up

野菜や果物に含まれるビタミン類は、免疫力をアップさせる働きがあります。
鍋に入れるとカサが減り、たくさん食べられます。



たんぱく質で体力 Up

体温を保つために代謝が高まり、筋肉や細胞が消耗します。
たんぱく質を補給して筋肉や細胞の疲労を回復させましょう。



糖質で体温 Up

体温を保つためにはエネルギーがたくさん必要になります。
エネルギー源の糖質を含むごはんやめん類は、鍋のみにピッタリです。



アツアツ料理で体温 Up

アツアツの料理を食べると、内臓が温まり、体の中から温かくなります。
体の内部温度が上がると、体全体の体温を保つことができます。

様々な食べ物から様々な栄養素を体に取り込むと、健康な体をつくることができます。
成長期に、より良い栄養素を十分に取っていると、大人になっても健康な体を保つことができます。

将来の自分の健康は、今どんな生活をしているか？が大きく影響します。自分の生涯の健康のためにも、成長期の食事や生活習慣を大切にしていきましょう。