

# 12月給食だより

港区立御成門中学校  
給食室  
令和3年11月30日

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。寒さも本格的になる季節です。この時期、体の抵抗力が弱っていると、風邪をひきやすくなってしまいます。

また、感染力の強いインフルエンザやノロウイルスの発症も多くなってくる季節でもあります。日頃から健康な体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう。

## 今月の給食目標『寒さに負けない体を作ろう！』

寒さに負けない体づくりには、「栄養・運動・睡眠」が大切です。毎日、バランスよく、好き嫌いをしないで三度の食事をきちんととりましょう。また、適度な運動をおこなうと同時に、睡眠をきちんととり、体を休ませることも大切です。

食事では、特に次の栄養素をとるようにしましょう。

- ◆ たんぱく質 たんぱく質は、抵抗力を高めてエネルギー源となります。魚や肉、卵、豆腐、牛乳などに多く含まれています。
- ◆ ビタミンA ビタミンAは、喉や鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。
- ◆ ビタミンC ビタミンCは、免疫力を高める働きがあります。野菜やジャガイモ、果物などに多く含まれています。

## 今月の旬の食材

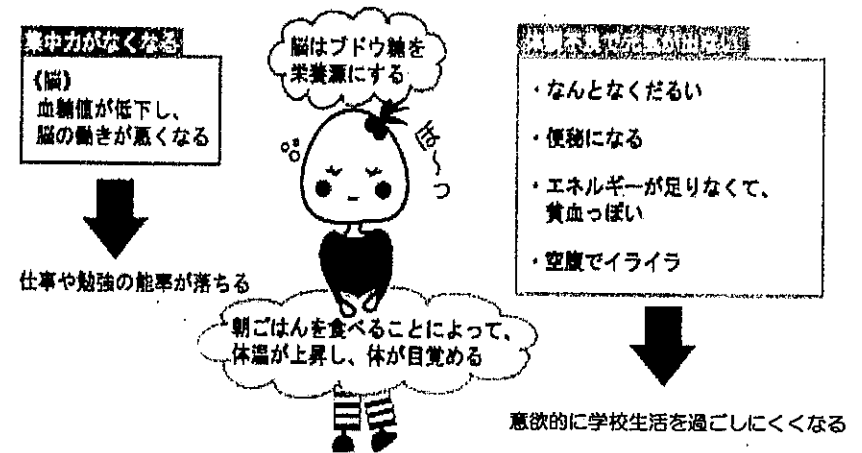
白菜<sup>たら</sup>・鱈<sup>たら</sup>・小松菜<sup>かぼちゃ</sup>・南瓜<sup>かぼちゃ</sup>・キャベツ・みかん・りんご などです。

今月の給食にも、これらの食材を取り入れたメニューがたくさん登場します。

## 「朝ごはんの重要性」

人間は、寝ている間に体温が下がります。朝ごはんを食べないと寝ている間に下がっていた体温を上げることができません。体を動かす準備ができずに、ぼんやりするなど、勉強にも支障をきたします。朝ごはんをぬくと、体も脳もリズムをくずしてしまうのです。

朝ごはんをぬくと、体も脳もエネルギー不足・・・



脳の唯一の栄養は『糖質』です。脳の活動を活性化させるには、脳に血液を流してあげなくてはなりません。朝ごはんの重要性を知り、必ず朝ごはんを食べて登校しましょう。

また、脂っこい消化の悪いものは胃に負担がかかり、脳が酸欠状態になってしまいます。朝ごはんには避けた方がよいでしょう。

### ◆ 朝ごはんを抜くと・・・

- ・ 肥満になる確率が高くなる
  - ・ 心臓発作を起こすリスクが高くなる
  - ・ 忘れっぽくなる
  - などの研究結果も出ています。
- 毎日きちんと3食食べることが大切です！