

# 食育だより



令和2年  
1月20日(月)発行

(毎月19日は食育の日)

三郷市立栄中学校



## 感謝して食べよう

～1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です～

戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられて再開された学校給食の意義を考え、その一層の充実を期する1週間となります。またこの期間を通し、あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をするようにしましょう。

みなさんの元に給食が届くまでに、たくさんの方が関わっています

●田んぼや畑、海や牧場で働く人

●給食を運ぶ人



●お店の人

●給食を作る人

●準備する人

一年の健康は  
朝ごはんにあり

1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを  
食べると...



頭がすっきりして、  
体が温まり、元気  
便が出て、おなが  
勉強に集中できる  
に活動できる  
がすっきりする

忙しい朝、手早く栄養バランスのとれた朝ごはんを作るために、レシピ集『しあわせ朝ごはん』を配布いたします。参考にしてください。



## ラストスパート！がんばれ受験生

1・2年生にも大切

毎日がんばっているみなさんに、当日ベストな状態で自分の力を発揮できるよう、食生活面からのアドバイスです。

### 必勝！朝ごはん

脳が毎日しっかり働くよう朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう。



### 励行！手洗い

かぜなどの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入するケースが多く、手洗いは簡単で有効な予防法です。

### 食べて勝つ！

野菜や果物に多いビタミン類は体がストレスと闘うために大切な栄養素です。



### 食事で朝型にリセット

試験は朝から。早起きして朝の光を浴び、朝昼夕の3食を規則正しくとって朝型にしましょう。

## かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとして、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

### たんぱく質をしっかりとりましょう！



寒さに負けない体をつくるもです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかり食べましょう。

### ビタミンA、C、Eをとろう！



愛称は「ビタミンEース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

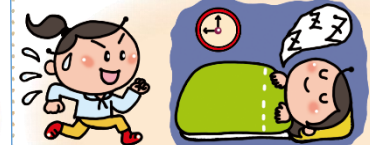
### 脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体を

ぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

### 体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかり

やすむことも大切です。朝昼夕の3食を起点により生活リズムをつくりましょう。