



給食だより

令和7年2月

河口湖南中学校組合立
河口湖南中学校

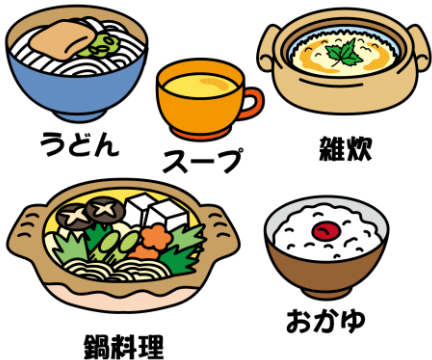
2月3日の立春から暦の上では春ですが、まだまだ寒さも厳しく、コロナやインフルエンザ、ノロなどのウイルス、かぜの流行も心配されます。以下の様に心がけてみましょう。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があるときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。

おあめめの食材



やまなしの食

～ 吉田のうどん ～

歯ごたえとコシ、太さのある小麦粉の麺を味噌や醤油等のだし汁で頂く富士吉田市周辺の郷土料理です。標高 700～900m ほどの冷涼な気候、火山灰土の地質により昔から稲の栽培には不向きでした。その代わりに小麦等を栽培し、粉物の食文化が進んでいきました。また、昭和初期、富士吉田では繊維業が盛んで、織物の機械を動かす女性が、昼食の準備で作業が止まらないように、また、絹糸を触る手が荒れないようにと、行商担当の男性たちが昼食にうどんを作るようになったといわれています。



給食指導
目 標

生活習慣病を予防しよう～SOS に気を付けよう～ (砂糖・脂(油)・塩) ⇒ (Sugar・Oil・Salt) ⇒ SOS

★生活習慣病ってなんだろう？

偏った食事や運動不足や夜遅くまで起きているような不規則な生活、甘い物「S」や油っぽい物「O」、しょっぱい物「S」などを食べすぎるなど、日頃の生活習慣が深く関係して起こる病気のことです。がん・脳血管疾患・心疾患、動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症など、大人だけでなく、子どもにも増えている病気なので、次のことに気を付けて予防しましょう。

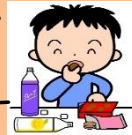


生活リズムを大切に！

とりすぎ注意 SOS

砂糖・油・塩は体に必要ですが、加工品に多く含まれているので、食べる量や内容を考えて気を付けましょう。

菓子パンやお菓子、市販の飲み物等に多い**糖分**をとりすぎると・・・中性脂肪として体内に蓄積され、血液中に糖分が増えて血管を傷付けて、肥満や糖尿病等のリスクが高まります。→エネルギーに変えるビタミンB1(豚肉・ごま・さば等)等がおススメ。筋力トレーニングも。



菓子パンや揚げ物、カップ麺等に多い**酸化しやすい油**をとりすぎると・・・悪玉コレステロールが増え、細胞膜や血管を傷付けて、老化の促進、動脈硬化や脂質異常症等の病気を引き起こす可能性があります。→魚や野菜・海草・きのこ等がおススメ。



味が濃く**塩分**が多い物をとりすぎると・・・むくみやすくになり、血管に圧力がかかって高血圧が続き、血管が硬くなって動脈硬化や心筋梗塞、腎臓病等の病気のリスクが高まります。→カリウムの多い野菜等がおススメ。



大豆から加工される大豆製品には、成長期に大切なたんぱく質やカルシウム等の栄養が豊富に含まれています。また、「まごこはやさしいよ」をそろえると生活習慣病予防になるため、大人も子どもも毎日取り入れていきましょう。

脳の栄養

学年のまとめの時期であり、受験シーズンであり、これまでの勉強の成果を発揮したいですね。物事を考える時や記憶する時に脳を使います。その脳のエネルギー源になるものは、ほぼ炭水化物の糖(ブドウ糖)に限られています。糖は、ご飯などを食べることで肝臓などに蓄えられますが、脳は睡眠中でもエネルギーを使っていくため、食事を抜くと脳はたちまちエネルギー不足を起こします。また、ご飯に少ない必須アミノ酸(リジン)が大豆に多く含まれているので、食材を組み合わせると足りない栄養を補うことができます。ご飯とみそ汁(大豆製品)の組み合わせは、栄養学的にみてもすばらしく、さらに、発酵食品であるみそは、腸の調子を整え免疫力を高めてくれます。

