

食育だより

令和6年1月
周南市立福川中学校
食育担当



あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ



よくかんで
味わって食べる



主食とおかずを
バランスよく食べる



調味料を使い過ぎない



腹八分目を心がける



1月の行事

と食べ物



新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。



1日～正月 おせち料理 ・お雑煮



地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。

7日 人日の節句 七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。



11日 鏡開き お汁粉



歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。

15日 小正月 あずきがゆ



あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。

アップ 免疫力↑UP↑の身体づくり



免疫とは、ウイルスや細菌から体を守る仕組みのことをいいます。免疫機能がうまく働かなくなると、感染症にかかりやすくなったり、病気を発症するリスクが上がります。免疫機能が正常に働いている状態を保つために、食事面で気をつけたいことをお伝えします。

基本はバランスの良い食事

免疫機能を維持するには、特定の栄養素に依存するのではなく、いろいろな食品から免疫に関与する様々な栄養素を摂取することが大切です。まずは、1日3食、バランスの良い食事をしっかり摂ることを心がけましょう。

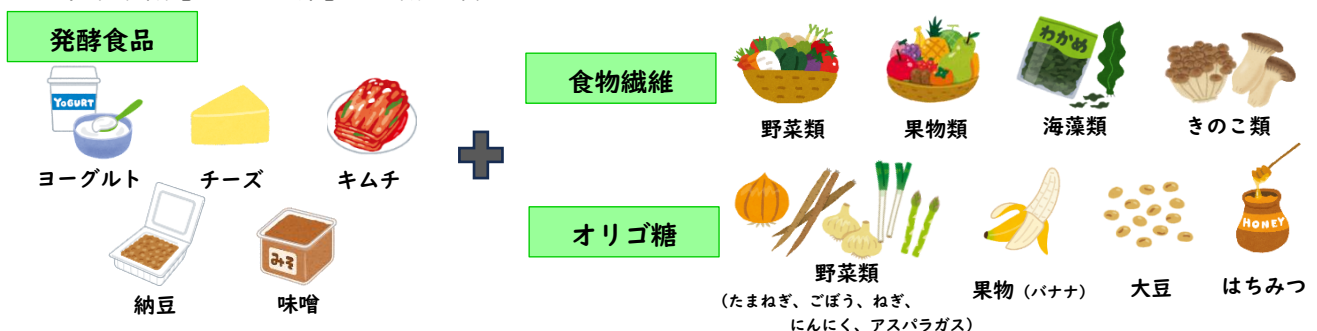
◆バランスの良い食事とは？◆

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるようにすると、バランスよく栄養を摂ることができます。その他、牛乳などの乳製品や果物も食べるようにしましょう。



腸内環境を整える

免疫細胞の6~7割は、腸に存在すると言われています。免疫機能を維持するためには、腸内環境を良好に保つことも大切です。腸内環境を整えるために善玉菌を含む「発酵食品」を善玉菌のエサになる「食物繊維」「オリゴ糖」と一緒に摂りましょう。



たんぱく質の摂取を意識する

免疫細胞の主成分はたんぱく質です。不足すると免疫細胞がうまく働かなくなります。



免疫に必要な栄養は足りていますか？自分の食生活を振り返ってみましょう。

