

1月 食育だより

令和7年1月
周南市立福川中学校
食育担当

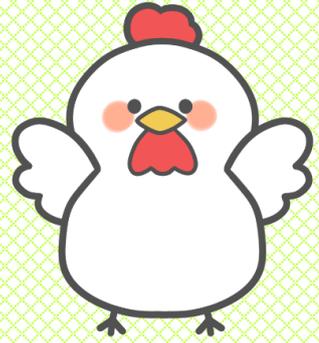
あけましておめでとうございます



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。1月は「睦月」と呼ばれます。親戚や知人がお互いに集って、「仲睦まじく」することから名付けられたといわれます。お正月など年末年始には、日頃顔を合わす機会の少ない人と過ごす時間も多かったのではないのでしょうか？

さて、現代の食生活の問題点であるといわれている

- ㊦ 個食…家族が別々に、それぞれ好きなものを食べる傾向
- ㊦ 欠食…朝ごはんをぬく、食べない傾向
- ㊦ 孤食…一人ぼっちで食べる傾向
- ㊦ 固定食…同じものばかり食べる傾向



の頭文字をとって、『コケコッコ症候群』と呼ばれているのを知っていますか？

寒い冬の朝は起きづらいものですが、いつまでも布団の中でゴロゴロせず、にわとりのように早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう！

◆「寒」の食事を楽しもう！◆

「寒」は、小寒（1月6日ごろ）から、1年で寒さが最も厳しくなる日とされる大寒（1月20日ごろ）をはさみ、立春の前日の節分（2月3日ごろ）までの約1ヶ月間をいいます。寒さはつらいですが、この時期ならではのおいしい食べ物があります。

「寒魚」を味わおう！

寒には「寒魚」といって、脂がのっておいしい魚介類が出回ります。中でも有名なのが、ぶり、さば、さわら、しじみです。おいしい理由は産卵に備えて栄養をたくさん蓄えている最中だからといわれています。



「寒卵」って知ってる？

寒の時期の卵、「寒卵」は冬の季語にもなっています。産卵数は減りますが、この時期の卵は栄養があるとされ、江戸時代から愛でられてきました。卵はたんぱく質、脂質、無機質、ビタミンをバランスよく含み、冬の健康を守ってくれます。



甘みたっぷり 冬野菜！

ほうれんそうやこまつな、だいこんなど、冬に育つ野菜には、寒くなると細胞が凍ってしまわないように、糖分の合成を活発にし、体内に蓄える性質があります。この性質を生かし、寒さにあてて甘くした「寒じめほうれんそう」などが作られています。





めんえきりよく

アップ

からだ

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、バランスのよ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。

<p>主食 ごはん、パン、めん類など</p>	<p>主菜 肉、魚、卵、大豆製品を使った料理</p>	<p>副菜 野菜、海藻、きのこを使った料理</p>	<p>その他 乳製品、果物</p>
-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------

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。

<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト、チーズ、キムチ、納豆、味噌</p>	<p>食物繊維</p> <p>野菜類、果物類、海藻類、きのこ類</p>	<p>オリゴ糖</p> <p>野菜類、果物(バナナ)、大豆、はちみつ、にんにく、アスパラガス</p>
---	--	---

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。

魚介類、卵、肉類、大豆製品、乳製品

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。

