

食育だより 1月

新年、あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休み、長期休み中に乱れがちな生活リズムをしっかりと整えていきましょう。新しく迎えた年も、心身ともに健やかに、すくすくと成長してほしいと思っています。本年も、安全で美味しく、子ども達が笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



1月食育クイズ



問1 お正月に食べるおせち料理について、正しく説明しているのは、次のうちどれでしょう？

- ① 長く保存しておける
- ② 火を使わずに作れる
- ③ 短い時間で作れる



問2 おせち料理には様々ないわれがあります。「長生きできるように」と願って食べるのはどれでしょう？

- ① 紅白かまぼこ
- ② えび
- ③ 田作り

問1の答え ① 長く保存しておける
新しい年を祝って食べるおせち料理は、大みそかに作りますが、火は聖なるもの（神様を表す）なので、お正月は火を使わないようにするという考えと女性たちが休めるように数日間食べ続けられるようになっています。

問2の答え ② えび
えびは腰が曲がる長生きできるようにという長寿の願いが込められています。

免疫力を高める食事

【免疫】とは、身体のもとと備わっている、細菌・ウイルスなどの外敵から身体を守り、正常な状態に保つシステムのことです。

免疫力を高めるには、バランスの良い食事が欠かせません。いろんな食材を適量食べることが大切です。それに加え免疫システムに関係の深い栄養素を摂るとより効果があります。

★腸内環境を整える

免疫機能を司る器官で免疫細胞が集まっています。腸内環境を整えることはとても大切です。

必要な栄養成分

- ・食物繊維
- ・オリゴ糖など

～食材～



★皮膚や粘膜を強くする

細菌やウイルスの侵入口である粘膜を強化しましょう。

必要な栄養成分

- ・たんぱく質
- ・ビタミンC

～食材～



★活性酸素を減らす

免疫力低下の原因である活性酸素を減らす食材を摂りましょう。

必要な栄養成分

- ・ビタミンA
- ・ポリフェノール

～食材～



★体を温める

体温が低いと体内の免疫システムが弱まります。身体を温める食材を摂りましょう。

必要な栄養成分

- ・ビタミンE
- ・鉄

～食材～

