

食育だより

保護者様用

新学期のスタートです。日立木小学校では、子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、全職員一丸となって努めて参ります。今年度も一年間、よろしくお願い致します。

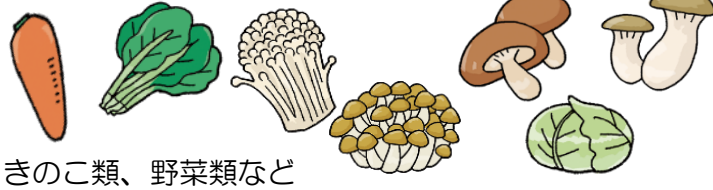
季節の変わり目は、体調を崩したり、かぜをひく人も増える時期です。また、新型コロナウイルス感染症もまだまだ心配されます。ご家庭におかれましても、食事と生活習慣の約束を決めるなどして、体の中から免疫力を高める工夫をお願い致します。

体の中から免疫力を高める食事と生活を願います

その① 免疫力に重要な腸

免疫細胞のおよそ70%が腸でつくられます。腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができます。

食物繊維を多く含む食品をとることが大切です。
(腸の動きを良くします)



きのこ類、野菜類など

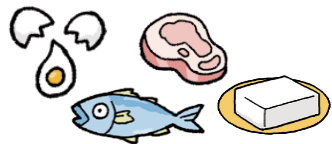
善玉菌を増やす食品もおすすめてです。
(腸の環境を整えます)



発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルトなど)

その② 免疫力を高める栄養素

たんぱく質
(細胞の主成分です)



肉、魚、卵、豆製品など

ビタミンA
(皮膚・粘膜を強化します)



緑黄色野菜など

ビタミンC
(免疫細胞を活性化します)



野菜、果物など

ビタミンD
(免疫機能を調節；します)



きのこ類、卵、魚類など

その③ 規則正しい生活

免疫細胞は睡眠中に栄養を取り込み、自らの修復を行うため、睡眠不足は免疫力向上の大敵です。十分な睡眠をとり、朝ごはんを毎日しっかり食べ、規則正しい生活をする事が重要です。



その④ 手洗い・うがい

ウイルスが体に侵入する前に洗い流すことで、予防につながります。外から帰った時や食事の前には、必ず手洗い・うがいを徹底してください。手洗いをしたあと、清潔なハンカチで拭くことも重要です。



標準献立

給食だより

日立木小学校
令和3年4月6日

児童用

新学期スタート！今年もたくさん食べて元気に過ごそう！

～生活習慣病ってなんだろう？～

乱れた生活習慣(偏った食事や間食のとりすぎ、運動不足、夜型生活など)の積み重ねから引き起こされる病気の総称をいいます。昔は「成人病」といわれていましたが、子どもの頃から生活習慣が基盤となって発症することがわかったため、「生活習慣病」と改められました。現在、日本人の3人に2人がこの生活習慣病で亡くなっているといわれています。

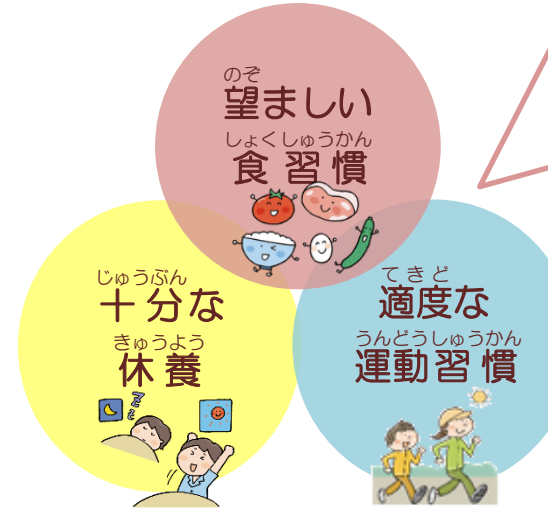
～生活習慣をたしかめよう！チェックシート～

あてはまるものに☑をつけてみましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> おなかいっぱい食べないと満足しない | <input type="checkbox"/> 濃い味付けが好き |
| <input type="checkbox"/> ジュースをよく飲む | <input type="checkbox"/> 揚げ物など油っぽいものをよく食べる |
| <input type="checkbox"/> 野菜や海藻類はあまり食べない | <input type="checkbox"/> 朝食を抜くことが多い |
| <input type="checkbox"/> 間食をよくする | <input type="checkbox"/> よく噛まずに早食いをしている |
| <input type="checkbox"/> 食事をする時間が不規則 | <input type="checkbox"/> 夜遅い時間に食事をすることが多い |
| <input type="checkbox"/> 定期的に運動をする習慣がない | <input type="checkbox"/> ストレスをためやすい |

✓が3つ以上あった人は要注意！生活習慣を見直してみましょう。

～生活習慣病予防のための3本柱～



* 望ましい食習慣のポイント *

- ★朝・昼・夕、3食しっかり食べましょう。
…食事を抜くことで脳がエネルギー不足と判断してしまい、過剰に栄養素やエネルギーを吸収してしまうことで、肥満の原因につながります。
- ★塩分をとりすぎないようにしましょう。
…高血圧の原因になります。また、濃い味付けはごはんが進み、肥満の原因につながります。
- ★食物繊維の多い食品(野菜やきのこ、海藻類など)を積極的に食べましょう。
…食物繊維にはコレステロールの吸収を抑えたり、急激な血糖値の上昇を抑えたりする働きがあります。
- ★油っぽいものやお菓子、ジュースのとりすぎに注意しましょう。
…よく噛むと満腹中枢が刺激され、食べすぎを抑えてくれます。
- ★一口30回を目安によく噛んで食べましょう。
…よく噛むと満腹中枢が刺激され、食べすぎを抑えてくれます。