

食育だより



12月号

飲もう！
牛乳

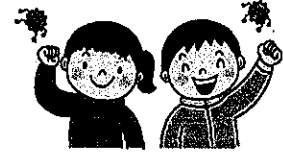
鏡原学校給食センター
【鏡原中学校＊小椋南小学校】
那覇市鏡原町36番1号
TEL/FAX:098-917-3492

今月の食に関する指導目標

風邪を予防する食生活を身につけよう

今年もあと残り1カ月となりました。寒くなると、新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスへの予防対策も必要になってきます。予防にはまず手洗いやうがいと病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。

そして栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。



免疫力を高めよう！

野菜をたっぷり！



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で
医者いらず！



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、唾液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

飲もう！牛乳

～ 転ばぬ先の杖 ～

人の骨の重量は、右のグラフの通り、身長体重が増え成長する時期に大きく増えます。そして、より丈夫な骨を作るためには、カルシウム、たんぱく質、他のミネラルやビタミン類などを十分摂取することがとても重要です。骨量は、50才くらいから減ります。成長期の今、丈夫な骨を作ることが、将来、骨がスカスカになる病気による骨折、骨折によって動けなくなることを予防します。寒くなると牛乳の飲み残しが増えますが、牛乳は、まさに「転ばぬ先の杖」ですので、アレルギーや体調不良でなければ飲みましょう。

図. 加齢に伴う骨量の変化 (腰椎)

