



給食だより

令和8年2月 さいたま市立三室中学校

暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いていますね。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などこの時期に流行しやすい病気の予防のためにも、規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。特に3年生は、大切な受験を控えています。体調をくずさないように気をつけましょう。

頭「脳」の働きをよくしよう!

①朝食を食べよう!

脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めた時は脳のエネルギーが不足した状態です。朝ごはんをしっかり食べて、脳にエネルギーを補給しましょう。



④間食を工夫しよう!

学校が終わって塾や習い事に行く際は、軽く間食をすることで、その後も元気に活動できます。間食には、おにぎりや果物、いも類、乳製品がおすすめです。

⑤脳の働きを助ける栄養素は?

DHA(ドコサヘキサエン酸)

学習力や記憶力を高めます。青背の魚(マグロ・サンマ・サバ・イワシなど)のあぶらに含まれています。

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える働きをします。豚肉、玄米、豆類、種実類などに多く含まれています。ねぎやにんにくなどの臭いの成分であるアリシンと一緒にとると効果的です。

②主食を食べよう!

脳のエネルギー源は、ブドウ糖だけです。ブドウ糖は、ごはんやパン、麺類などの炭水化物に含まれています。毎朝、主食をしっかり食べましょう。

③食事はよくかんで 腹八分目

ごはんを食べた後に眠くなることはありませんか?食べ物を消化するために、血液や酸素が胃に集中し、脳が酸欠状態になるためです。

よくかんで食べることで、食べ過ぎを防ぎ、胃での消化を助けます。また、脳も刺激されます。



レシチン

学習意欲や記憶力を高めます。卵、大豆、大豆製品、種実類に含まれています。

カルシウム

脳や神経の興奮を抑えます。小魚、乳製品、海藻、大豆などに多く含まれています。

ビタミンC

ストレスに対抗します。主に野菜、果物、いも類に多く含まれています。

インフルエンザや風邪に負けないためには・・・

「冬野菜をたっぷり」が効果的!



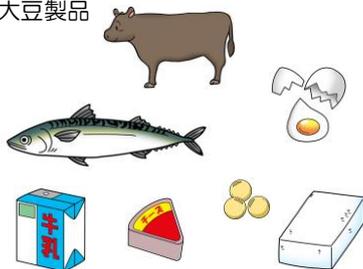
空気が乾燥する冬は、肌がカサカサするように、鼻やのどの粘膜も傷つきやすくなります。粘膜は、細菌やウイルスが体の中に入るのを防ぐバリアの役割をしています。

寒さに負けずに元気に過ごすためには、粘膜の修復に必要な「たんぱく質」に「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」「ビタミンB1・ビタミンB2」などのビタミン類を積極的に補うのが効果的です。冬の代表的な野菜(にんじん、大根、ほうれん草、白菜、長ねぎ、春菊など)には、ビタミン類がたくさん含まれています。

たっぷりの冬野菜と好みの魚介類や肉、豆腐などを入れて作る鍋物は、冬に最高の料理です。粘膜を丈夫にするたんぱく質もビタミン類もとれ、腸の調子を整える食物繊維もとれる上に、体も温まるので、免疫力もアップします。

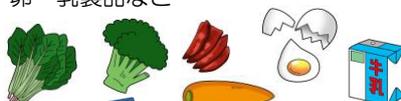
たんぱく質

肉類・魚介類・卵・乳製品・大豆・大豆製品



ビタミンA

緑黄色野菜・レバー・魚介類・卵・乳製品など



ビタミンC

野菜類・いも類・果物など



ビタミンE

油・豆類・魚介類・ナッツ類・緑黄色野菜など



ビタミンB1・B2

豚肉・魚介類・乳製品・豆類・卵・緑黄色野菜など

