



給食栄養だより

令和2年5月1日
上市町立上市中学校



寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑が鮮やかに輝く季節となりました。しかし、新型コロナウイルスの影響で外出の自粛をしなければいけない状況にあり、家庭で過ごす時間の増加による生活リズムの乱れが懸念されます。臨時休業が終わると勉強や部活動など、また忙しい毎日に戻り、体調管理には細心の注意が必要となってきます。「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とし、栄養満点の食事と十分な睡眠で体調を整え、疾病に負けない丈夫な体をつくりましょう！

五大栄養素をしっかりと摂取しよう！



—五大栄養素ってなに？—

五大栄養素とは、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルのことです。これらをバランス良く、それぞれ適量とることが大切です。

栄養素名	主な働き	この栄養素を多く含む食品
たんぱく質	からだの骨・血液・組織・筋肉をつくる	肉、魚、卵、大豆製品など
脂質	からだの熱やエネルギーとなる	バター、マーガリン、植物油など
炭水化物	からだを活動させるエネルギーとなる	ご飯、パン、めん、いも、砂糖など
ビタミン	からだの調子を整え、栄養素の働きを助ける	緑黄色野菜、果物、レバーなど
ミネラル	骨や歯などをつくる、体の調子を整える	海藻類、牛乳・乳製品、小魚など

学ぼう！食事マナー

～きれいな箸（やってはいけない箸の使い方）を知ろう～

- ・迷いばし どれを取ろうか迷う。
- ・なみだばし 汁を垂らしながらはしを動かす。
- ・刺しばし はしで食べ物を突き刺す。
- ・持ちばし はしを持ったまま食器を同じ手で持つ。
- ・寄せばし はしで食器を引き寄せる。
- ・ねぶりばし はしをなめる。
- ・さぐりばし ぐるぐるかき混ぜて中身を探る。

知らないうちに、きれいな箸をしてしまっているかもしれません。自分の箸の使い方を見直し、美しい使い方での食事をする習慣を身につけましょう！



免疫力アップ食材をたくさん摂取しよう

人の体は、免疫力が低下していると疾病などにかかりやすくなります。なので、日頃から免疫力を高めてくれる食材を多く摂取することを心掛けていきましょう。免疫力を高める効果のある食材をほんの一部紹介します。



ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は人の腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。



納豆

納豆菌は腸の上皮細胞を活性化してくれます。また、納豆に含まれる多糖の一種レバンと、ネバネバの成分であるポリグルタミン酸も、免疫機能を調整してくれます。



生姜

しょうがの辛味成分であるジンゲロールには強い殺菌成分があり、温めるとショウガオールに変化し血行を促し、主に内臓部分の温度を上昇させます。加熱するとショウガオールが増えるので効率的！



きのこ

きのこに含まれる食物繊維であるβグルカンという成分は、消化吸収されず、そのまま腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果があります。