

# 食育だより 1月



令和6年1月  
秩父第一中学校共同調理場発行

あけましておめでとうございます。今年もおいしく安心安全な給食を作っていきます。よろしくお願いいたします。

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう。

## 受験や試験に勝つ！食事

### 必食！朝ごはん

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



### 食べて勝つ！

試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体はとてもストレスを受けています。野菜や果物に多く含まれるビタミン類は体がストレスと闘うために大切な栄養素です。毎日意識して野菜や果物を取り、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。



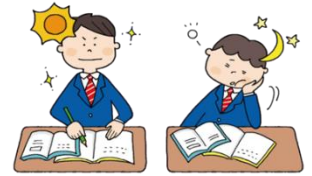
### 注意！カフェインのとり過ぎ

カフェインをとりすぎると、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの症状が出る場合があります。子どもは、おとなにくらべて体が小さいことや脳の機能が発達途中なことなどから、カフェインの影響が強くなります。そのため、カフェインの摂取はなるべく避けるようにします。



### 朝型生活で成績UP！

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはんでは生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。夜食を食べるときは、消化がよく、刺激の少ないものを食べましょう。



作ってみませんか

### 《グリーンサラダ》

| [材料] 4人分 |      | [作り方] |  |
|----------|------|-------|--|
| ブロッコリー   | 100g | 1     | ブロッコリーは小房に分ける。キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにする。ハムは短冊切りにする。 |
| キャベツ     | 80g  | 2     | ブロッコリーとキャベツはゆでてさましておく。                         |
| きゅうり     | 50g  | 3     | 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、野菜と和える。                    |
| ハム       | 20g  |       |  |
| 《ドレッシング》 |      |       |  |
| サラダ油     | 10g  |       |  |
| 酢        | 4g   |       |  |
| レモン果汁    | 2g   |       |  |
| 砂糖       | 3g   |       |  |
| 塩        | 少々   |       |  |
| こしょう     | 少々   |       |  |

- ★ブロッコリーの茎は、厚めに皮をむき、スライスして茹でれば美味しく食べることができます。
- ★レモン果汁でさっぱりとしたサラダです。

### 【食育 English】 Vitamin C (ビタミンC)

#### 『How Vitamin C Works』(はたらき)

- Boost Immune System (免疫力を強化する)
- Prevent Cancer (がんを予防する)
- Decrease Cold Symptoms (かぜの症状を和らげる)

#### 『High Vitamin C Food』(ビタミンCを多く含む食品)

