食育だより　1月



☆毎月１９日は食育の日☆

令和７年１月
秩父第一中学校共同調理場発行

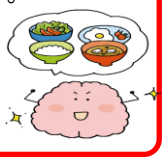
あけましておめでとうございます。あっという間に新たな年を迎え、今年度も残り３か月となりました。給食が皆さんの力となるよう、今年もおいしく安心安全な給食を作っていきます。よろしくお願いいたします。

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい季節です。栄養をしっかりとって、体調を整えかぜに負けない丈夫な体を作りましょう。

脳力アップ！栄養学

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。朝食は体が活動するためのスイッチです。朝日を浴びて、朝ごはんを食べて、心と体のリズムをしっかりと整えましょう。



栄養チャージ！朝ごはん



朝は食欲がないな…そんなときは！

食べやすいものから食べ、自分が食べられる量を少しでも食べましょう。

ヨーグルト×フルーツ



ビタミンチャージ！

ごはん・パン×目玉焼き・納豆



ブドウ糖チャージ！

カフェインよりもカルシウム！

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、下痢、吐き気などの症状が出ることがあります。子どもは、大人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出ます。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。

また、カルシウムが不足すると集中力の低下にもつながるので、給食で継続して摂取しましょう。

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とり、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。



作ってみませんか

《こまツナあえ》

［材料］４人分

こまつな	５０ｇ
キャベツ	８０ｇ
ホールコーン	３０ｇ
ツナ	３０ｇ

《ドレッシング》

サラダ油	５ｇ
酢	５ｇ
しょうゆ	８ｇ
砂糖	３ｇ

［作り方］

１こまつなは３cm 幅に切り、キャベツは千切りにする。沸騰したお湯で３０秒から１分ほどゆで、冷ましておく。

２調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。

３①と②とツナとコーンをドレッシングがなじむよう和えて完成。

★小松菜にはカルシウムが豊富に含まれています。
★手軽にさっぱり食べられるあえ物です。給食でも人気の一品です。

【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）



Lemon



Strawberry



Kiwi



Mandarin



Peppers



Brussels sprouts
（芽キャベツ）



Broccoli