

潮来一中 食育だより 特別号

～生徒のみなさんへ～

No. 9

「免疫力」の強化を目指して、食生活を考えよう！

紫煌祭も終わり、秋の深まりが感じられる季節です。気温の変化に体がついていけず、なんとなくだるい、調子が悪い・・・と感じている人はいませんか？

寒くなってくるとカゼやインフルエンザも心配になってきます。さらに今年は、新型コロナウイルスにも気を付けなくてはなりません。これらを予防するために、体調を整え、免疫力を高めておきましょう！



目指せ！全問正解！免疫力クイズ☆

このクイズは、早寝・早起き・朝ごはん集会や今までのおたより、食育コーナーの掲示などから出題しました。さて、あなたは何問、解けるかな？

◎栄養バランスのよい食事

丈夫な体を作るためには、「**栄養バランスのよい食事**」をとることが基本です。特に、次の3つの栄養素は不足しないように気を付けましょう。



- ①・・・体を作る栄養素で、体力を維持し、抵抗力を高めます。肉や魚、卵、大豆製品などの**主菜**に多く含まれています。
- ②・・・のどや皮膚、鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。緑黄色野菜を使った**副菜**などに多く含まれます。
- ③・・・病気に対する抵抗力を高めます。淡色野菜などのその他の野菜や**果物**に多く含まれています。

◎体が温まる食事

体の免疫力は、体温が1℃下がると30%以上低下し、体温が1℃上がると約60%活性化されています。体を芯から温めるために、**体を温める働き**のある④類（にんじんやごぼう、れんこん等）やしょうが、ねぎなどの食品や温かい料理を積極的にとるようにしましょう。



主食に含まれる⑤は、**エネルギー源**になって体温を高める働きがあるので、主食もしっかり食べましょう。

◎腸内環境を整える食事



免疫細胞の⑥%は、**腸**にあると言われています。この腸にある免疫細胞がしっかりと働くためには、腸内環境を整えることが大切です。日頃からヨーグルトや納豆などの⑦食品や⑧を積極的にとると、腸内環境が整えられ、免疫力アップにつながります。

◎規則正しい食生活

風邪や感染症の予防には、特別なことは必要なく、**基本的な生活習慣**がとても大切です。普段から、体力をつけるために適度な⑨をし、十分な⑩をとって、早起きをして朝食をとる、という**早寝・早起き・朝ごはん**を実践しましょう。



◎答えは裏面に続く！ ↓

○クイズの解答×

- | | |
|---------|--------|
| ①:たんぱく質 | ⑥:60 |
| ②:ビタミンA | ⑦:発酵 |
| ③:ビタミンC | ⑧:食物繊維 |
| ④:根菜 | ⑨:運動 |
| ⑤:炭水化物 | ⑩:睡眠 |



問/10問

★診断結果★

- 0問・・・記憶を呼び起こして！
 1～3問・・・体調不良が心配です！
 4～6問・・・免疫力の強化まで、もう一息！
 7～9問・・・今年の冬は、風邪知らず！？
 10問・・・自分の健康を守る戦士！

番外編

11月8日（月）は  いい歯の日

よくかむといいこといっぱい！



よくかむことによって食べ物が小さくかみくだかれて消化吸收しやすくなるほか、食べ物の味もよくわかります。そして、だ液がたくさん出ることでもし歯予防にもなります。また、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。そのほかにも、あごの筋肉を動かすことで、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなり、脳が活性化します。

かみごたえのある食品を知ろう



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品（野菜や魚、果物など）は、かみごたえのある食品です。

トピック Topic

センセイの給食コーナー！ ～知ってますか？先生の給食ヒストリー No.2～

こんなことを聞いてみました。

- ① 好きな給食（食べ物）は何ですか？
- ② 子供の頃の給食の思い出は？
- ③ 食または給食について、生徒に一言！

♪ 佐藤先生 ♪

① カレー!!



② ひなあられ



③ たくさん食べて、大きくなーれ!



関先生



① さばの味噌煮
ほっけの塩焼き



② 目の前の席の友達の皿に魚のフライを飛ばしてしまった・・・ごめんなさい。
牛乳パックを折りたたんだら中身が入っていた!中身が飛び出してきました

③ 食で体と心を育てよう!

