



# 12月スクールランチ

令和3年12月  
野々市市中学校給食センター



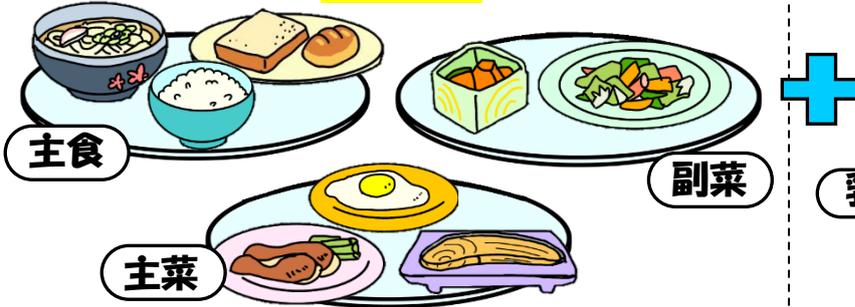
今年も残すところわずかとなりました。日ごとに寒さが増し体調をくずしやすくなります。冬は空気が乾燥し気温も低いいため、インフルエンザウイルスやノロウイルスの活動も活発になります。バランスのとれた食事や手洗いなど、健康管理に注意してカゼに負けない体づくりを心がけましょう。

## かぜに負けない体をつくろう

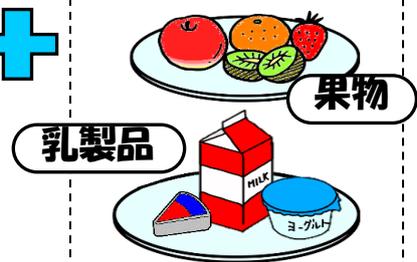
体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。特に空気が乾燥する冬はかぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。いつにも増して体の抵抗力をアップする食事を心がけましょう。そのポイントを紹介します。



**1** 『主食』、『主菜（メインのおかず）』、『副菜（野菜のおかず）』をそえる**定食型の食事**がポイントです！



**2** 間食で乳製品と果物をプラスしましょう。



**3** 色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。

色の濃い緑黄色野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。



**4** 腸内の善玉菌は、体に悪さをする悪玉菌の活動を抑えて、腸内環境を健康に保ってくれます。こうした善玉菌を腸の中で応援してくれる乳製品や発酵食品を食べましょう。

また便秘は腸内環境の大敵です。食物せんいの豊富な旬の野菜や果物、海藻、きのこ、こんにゃく、玄米や大麦などを食べることによって、便秘がよくなることが期待されます。



## カルシウムをとろう

寒くなると、どうしても冷たい牛乳が飲みにくくなります。牛乳に多く含まれる栄養素のカルシウムは日本人には不足しがちな上、成長期には多くを必要としています。また、汗をかくことでカルシウムは失われてしまうので意識してとることが大切です。

表1 カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性推奨量	女性推奨量
6～7歳	600	550
8～9歳	650	750
10～11歳	700	750
12～14歳	1000	800

【日本人の食事摂取基準（2020年版）】より一部抜粋

表2 牛乳・乳製品のカルシウム量

食品名	目安量	カルシウム量
牛乳	200mL	220mg
ヨーグルト	80g	96mg
チーズ	20g	126mg

【日本食品標準成分表 2020年版（八訂）】より一部抜粋

骨にカルシウムを十分に貯めておけるのは**20歳**までです。カルシウムは骨や歯の形成だけでなく、筋肉の収縮や神経伝達を正常に保つ働きがあります。牛乳以外の「乳製品」からもカルシウムをとることができるので上手に活用しましょう。

