



冬休みスクールランチ

令和5年12月
野々市市中学校給食センター



今年もあとわずかとなりました。冬休みは、クリスマス、大みそか、正月などごちそうを食べる機会も多くなります。食べ過ぎや生活リズムの乱れで体調を崩さないように、しっかりと健康管理をしましょう。

寒い冬を元気にのりきろう!!

手あらいはしっかり、こまめに!



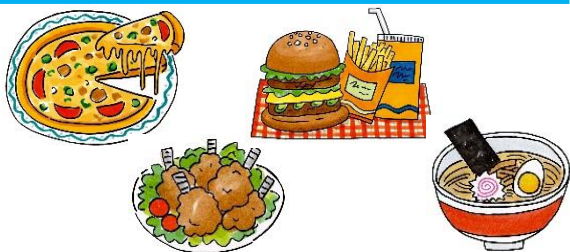
手には風邪などのウイルスが付着していることが多く、そのまま食べると手から口、鼻やのどの粘膜を通してウイルスが体内に侵入し、症状を引き起こす原因になります。手は石けんを使い、しっかり洗いましょう。

1日3食、好き嫌いをなく食べる!



毎日決まった時間に食事をするこゝで、生活によりリズムが生まれます。特にビタミンを多く含む野菜は、毎日きちんと食べましょゝ。休みだからといって朝食を抜いたり不規則な時間に食べたりすると体調をくずす原因になります。

油脂のとりすぎ注意!



行事の続く年末年始はどうしても肉料理や揚げ物が多くなります。食事から油脂をとると、血液中にも脂が増えるので注意しましょゝ。野菜のおかずを意識して食べるよう習慣づけましょゝ。

牛乳・乳製品をとる!



給食がないと牛乳や乳製品を食べる回数が減る傾向があります。成長期は生涯の健康のために骨量を貯める大切な時期です。冷蔵庫に牛乳や乳製品を入れておき、いつでも食べられるようにしておきましょゝ。

年末・年始の食文化

日本には受け継がれてきた伝統的な食文化があります。

年越しそば



大晦日の夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、幸せに長生きできることを願う。また、切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るという理由から食べられるそうです。

おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備します。おめでたい縁起のよいとされる材料がたくさん使われます。また、年始の保存食としての役割りもあったようです。

七草がゆ



1月7日に食べる習わしがあります。無病息災、健康長寿を願って食べる他にお正月のごちそうであれたい胃を休ませる働きもあるようです。七草(せり・なすな・ごぎょうはこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)



冬休みのあいだも

早起き・早寝・朝ごはん!



早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとみましょう。

3学期は、3年生は大切な高校入試、1年生、2年生は新学期に向けてラストスパートの時期に入ります。試験や部活動など、最高のコンディションで実力を発揮できるよう食事にも気をつけ体調を管理しましょう。

実力発揮のための 食生活アドバイス

がんばれ!受験生!!

脳エネルギー源をとる!!

ブドウ糖

脳のエネルギー源といえばブドウ糖です。ブドウ糖とは炭水化物が分解されて一番小さくなったものです。ブドウ糖が不足すると脳は栄養不足になるので集中力が続かなくなります。

炭水化物は、白米や麺類、パンなどのデンプンで摂取することがオススメです。デンプンは体内で徐々に分解されていくので血糖値も一気に上がり「腹もちがよい」というメリットがあります。そのため、集中力も持続します。特に朝はしっかりとご飯を食べましょう。



エネルギーを効率よく使う!!

ビタミンB1

脳のエネルギー源であるブドウ糖をエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると、せっかく摂取したブドウ糖をエネルギーに変えることができなくなるので、疲れやすくなり、集中力がなくなります。

ビタミンB1は、牛乳、納豆などの大豆製品、ゴマ、アーモンドなどナッツ類など手軽に食べられるものにも多く含まれています。



脳を活性化する!!

EPA, DHA

EPAやDHAとは体の中では作ることのできない不飽和脂肪酸の一種で青背魚に多く含まれています。EPAやDHAには、脳の血流をよくし、頭の回転を高める効果があることが知られています。イワシやアジ・サバ・サンマなどを積極的に食べると脳が活性化します。



生活リズムをととのえる!!

朝ごはん

夜食をとる習慣があると、寝ている間にも食べ物を消化するために内臓が動いているので、体を休めることができなくなってしまいます。そうすると生活リズムが崩れて、午前中から頭が働かないなんてことにもなりかねません。これを防ぐためには、まずは朝起きたら朝ごはんをしっかり摂ることです。

遅くまで勉強をしていて夜食がほしい時は、そうすいやうどん、ホットミルクなど消化の良いものを選びましょう。

<お知らせ>

冬休み明け、1/9(火)の給食は、白飯、ぶりの照り焼き、紅白なます、白玉雑煮、橙ムース、牛乳の予定です。