

毎月19日は食育の日

給食だより

仙台市立川前小学校 令和2年5月発行

もうしばらく休校が続きます・・・生活のリズムは大丈夫ですか？

新型コロナウイルス感染症の影響で、長い期間休校が続いています。長い間、給食の味からも離れてしまっていますが、みなさん、一日3食しっかり食べていますか？免疫力アップのためにも、栄養バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠を心がけ、コロナウイルスに負けない体づくりをしましょう！



生活習慣を整えて、免疫力UPをめざそう！

コロナウイルスの流行で、免疫力を上げることに注目が集まっています。「〇〇を食べるとよい」「〇〇の栄養素を多く取るとよい」「〇〇のサプリメントが効く」など、いろいろな情報が飛び交い、その話題になった食材が売り切れるといった現象も起きています。免疫力は、急にその食べ物や栄養素を摂ったから上がるものではなく、日常の生活習慣とバランスの良い食習慣が大切になります。長い休校で生活習慣が乱れている人や、栄養のバランスが崩れている人はいませんか？コロナに負けない体作りのために、生活習慣と食習慣を見直してみましょう！

ゆっくりお風呂に入りましょう！

お風呂はシャワーで済ませるだけでなく、しっかり浴槽に浸かりましょう。

- ①体が温まり、新陳代謝が良くなることで、基礎体温も上がります。
- ②浴槽に浸かってリラックスすることで、ストレスを和らげます。
- ③寝る前に体を温めることで、ぐっすり寝ることができ、睡眠の質が高まります。

質の良い睡眠をめざしましょう！

質の良い睡眠は、細胞の成長や修復、疲労回復、自律神経を整えることにつながります。

睡眠の質を高めるために・・・

- ①体内時計を整えましょう。できる限り毎日起床時間と就寝時間を同じにすることで、整います。
- ②寝る前に、スマホ・パソコン・タブレットなどの光を浴びないようにしましょう。
- ③朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びましょう。

お菓子の食べ過ぎに気をつけましょう！

家にいる時間が長いと、ついおやつを食べ過ぎになってしまうことも。おやつ＝お菓子ではなく、おやつの中身を工夫しましょう。牛乳やヨーグルト、果物などをおやつにし、肥満の予防と、不足しがちな栄養素の摂取の工夫をしましょう。

1日3食バランス良く食べよう！

★主食・主菜・副菜をそろえましょう。

- ・主食・・・炭水化物(ごはんやパン)
- ・主菜・・・たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)
- ・副菜・・・ビタミン・ミネラル(野菜・海藻など)

朝ごはんは必ず食べよう！

- ①体温が上がります。
 - ・免疫力保持の体温は36.5℃～37℃です。
- ②排便を促し、便秘を予防します。
 - ・便秘の予防は腸内環境を整えます。
 - ・免疫力の60%以上は腸内にあるといわれます。
- ③体内時計を整える体のスイッチになります。

適度な運動をしましょう！

運動は、体力をつけることはもちろん、ストレス解消にもなります。3密を避けながら、体を動かす工夫をしましょう。



“外出自粛”のこの機会にこそ家族そろって食事を楽しみましょう！

みんなで食べるとおいしいね！～“共食”のすすめ～

核家族の世帯が増え、子供や高齢者の「孤食」が問題となっています。一人で食事するのは寂しいだけでなく、つい自分の好きな物ばかり食べたり、食のマナーもルーズになったりしがちです。

誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。家族みんなで食卓を囲む団らんの中で、子供は正しい食生活の知識や、食事のマナーなどを学び、コミュニケーション能力を育てていきます。給食で好き嫌いが改善されていくのも、友だちみんなと一緒に楽しく食べる効果もあるからです。「共食」は、心と体の健康のために重要であるとし、その機会を増やすことが推奨されています。外出自粛の影響で、家で一緒に食事する時間が増えた家庭も多いと思います。この機会を楽しんでみてはいかがでしょうか。

共食の利点

食の知識や興味を増やすことができる。

正しい食事のマナーのしつけができる。

望ましい食習慣や食行動を身に付けることができる。



楽しく食べると、
栄養も吸収しやす
くなり、いいことが
いっぱいです！

偏食の防止・改善ができる。

コミュニケーション能力が身に付く。

食文化を伝えることができる。

できれば避けたい・・・

7つのご食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「ご食」があります。

孤食

1人で食べること



小食

ダイエットのために必要以上に食事を制限すること



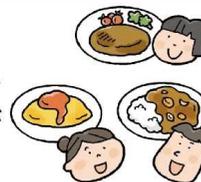
固食

同じものばかり食べる



個食

複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものばかり食べる



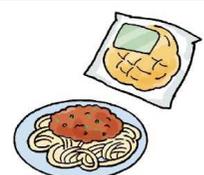
子食

子どもだけで食べる



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる



毎日、家族の食事を用意するのは大変な家事ではありますが、調理済み食品や、合わせ調味料などを上手に利用したり、時には子供と一緒に料理をしたりして、食事の時間を楽しむ工夫をしてみましょう。その時間は、家庭における一番の食育の時間になり、生涯通して健康作りにつながる教育になります。

