

元気もりもり！食育通信

3月

令和4年3月2日
美里町立美里中学校
給食室



3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。卒業後は、自分で食べるものを決める機会がぐっと増えると思います。食事は栄養になるだけでなく、脳の活動を高めたり、心を整えたり、精神面にも良い影響があります。「おいしい！！」と思って食べる食事は幸せな気持ちにしてくれますね。

これから始まる新しい生活の中でも、いつも「食べる」ことを大切に考えられる人になってください。皆さんの健康とご活躍を願っています。

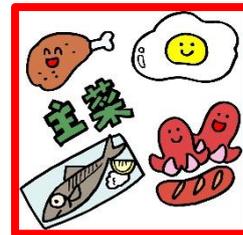
めんえきりよく ～免疫力を高める食事～

免疫とは、体の中に侵入してきたウイルスなどの異物を排除する、「自分で自分を守る力」です。免疫力を高めるためには日々の食事が大切です。どのようなことに気を付けると良いでしょうか。

1. 栄養バランスを整えましょう

体に必要な栄養素をバランスよくとりましょう。必要な栄養素とは、5大栄養素の「炭水化物」、「たんぱく質」、「脂質」、「ビタミン」、「ミネラル」です。

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整いやすくなります。



2. ビタミンA・C・Eを意識して摂りましょう

ビタミンA・C・Eは、そのアルファベットから「ACE」と呼ばれ、文字どおりビタミンのエース的な存在です。一緒にとるとお互いが働きを高めあい、単独でとるよりも免疫力アップ効果が得られます。

皮膚や粘膜を強化！

人参
ほうれんそう
レバー

ビタミンA

皮膚、血管、筋肉を丈夫に！

ブロッコリー
ピーマン
果物

ビタミンC

血行促進！老化を防ぐ！

ナッツ
かぼちゃ
鮭

ビタミンE

3. 腸内バランスを整えましょう

免疫細胞の70%は腸内に存在しているため、腸内バランスを整えることで免疫力がアップします。

善玉菌は、免疫機能を高める機能があります。悪玉菌は腸内環境を整えるために必要ですが、多すぎると毒素や発がん性物質を産生します。

腸内環境を良くするには、善玉菌と善玉菌のえさとなるものを一緒に摂ると効果的です。

善玉菌のえさになる食品 ～食物繊維を多く含む食品～

野菜類（ごぼう、にんじん、キャベツ等）、きのこ類、果物、海藻、豆・大豆製品、こんにゃく等

善玉菌含む食品 ～発酵食品～

みそのように麹菌・酵母菌・乳酸菌といくつかの菌が存在する食品もあります。

<p>にゅうさんきん 乳酸菌</p> <ul style="list-style-type: none">・ヨーグルト・チーズ・漬物	<p>納豆菌</p> <ul style="list-style-type: none">・納豆 	<p>こうじきん 麹菌</p> <ul style="list-style-type: none">・みそ・しょうゆ・日本酒	<p>さくさんきん 酢酸菌</p> <ul style="list-style-type: none">・酢 	<p>こうぼきん 酵母菌</p> <ul style="list-style-type: none">・パン・ワイン
--	---	--	---	---

- ・善玉菌を腸に留めるために、少しずつでも毎日続けてとることが大切です。
- ・食品に含まれる添加物によっては腸内バランスを崩してしまうので控えめにしましょう。

給食のレシピを紹介

3月9日（水）の献立から「野菜炒め」を紹介します。免疫力アップのために野菜をとりましょう。

材料 4人分

- ・油 … 小さじ1
- ・しょうが … すりおろし小さじ1/2
- ・豚こま肉 … 50g
- ・人参 … 25g（1/4本）→千切り
- ・玉ねぎ … 25g（1/4個）→スライス
- ・キャベツ … 200g（葉2枚）→短冊切り
- ・もやし … もやし80g（1/2袋弱）
- ・塩 … 小さじ1/2
- ・こしょう … 少々
- ・ごま油 … 小さじ1/2

作り方

- ①フライパンに油ひき、しょうがを熱する。
- ②豚肉を炒める。
- ③人参と玉ねぎを加えて炒める。
- ④キャベツともやしを加えて炒める。
- ⑤塩とこしょうで味付けし、最後にごま油を加えてできあがり！

