

4月 食育だより

こんにちは。

給食のせんせいです♪

わたくし なまえ せ お まい こ
私の名前は、瀬尾 麻衣子です。
わたくし まつ ばら だい さん ちゅう がっ こう
私はいつも松原第三中学校で、
きゅうしょく しょくじく かか し こと
給食や食育に関わる仕事をしています。
こんかい わたくし し こと すこ しょうかい
今回は私の仕事を少しだけ紹介します。



どんな仕事をしているのですか？

えいよう
栄養のバランスや好みを考えて、
きゅうしょく こんだて
給食の献立(メニュー)を作ったり、



た べ も の の えいよう しょくじ たいせつ
食べものの栄養や、食事の大切さ
などを伝えたり、



…いつもみなさんの健康を考えながら仕事をしています。

みなさんに1つお願いがあります！

きゅうしょく せいちょう き まいいち げん き す
給食には、成長期のみなさんが毎日元気に過ごすために
ひつよう えいよう
必要な栄養がたくさんつまっています。

す きら
好き嫌いしないで食べましょう！

にが て で ひとくち た
苦手なものが出ても一口は食べましょう！！

みなさんが楽しい給食時間を過ごせることを心から願っています♪

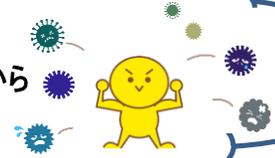


～免疫力を高めるための食事をしよう～

免疫力とは？



病気のもととなる細菌やウイルスなどから
体を守るための能力のこと。



ウイルスに負けない身体づくりのためには免疫力を高めることが大切です。
では免疫力を高めるためにはどんなことを意識して食事をしたらよいでしょうか？

① バランス良く食べよう ⇒ 主食・副菜・主菜の3つがそろった食事をしましょう。

食事からとるいろいろな成分が総合的に協力し合いながら、
免疫力の維持・強化を助けてくれます。



・主食…ご飯・パン・麺など

⇒炭水化物

・副菜…野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理

⇒ビタミン・ミネラル

・主菜…肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理

⇒たんぱく質・カルシウム

② 野菜や果物をたくさん食べよう

腸内環境を整えることも免疫力を高めるために大切と言われています。



新鮮な野菜や果物は身体の調子を整え、お腹の調子も整えてくれます。積極的に取りましょう。



免疫力アップで、ウイルスから身を守ろう！！