

母ながくての給食

令和2年度 1学期号



今年は新型コロナウイルスの影響で、給食が例年よりかなり遅いスタートとなりました。病気の感染を防ぐためには、バランスのよい食事をし、免疫力を高めることが大切です。小中学生は、身体的にも精神的にも急速に成長する時期であり、規則正しい食生活を送ることは日々の健康な生活の基礎となります。

学校給食は、栄養のバランスが良いことに加え、旬の食材や地場産物、郷土料理、行事食なども積極的に取り入れています。

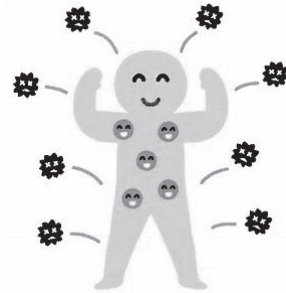
長久手市のホームページでは、学校給食の人気メニューの作り方を紹介しています。この機会に、ご家庭で給食について話題にし、親子で一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

新型新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

親子で読んで
クイズに挑戦

◆免疫力とは？

免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌と戦う力です。毎日の過ごし方で増えたり、減ったりします。新型コロナウイルス感染症を予防するためには、こまめな手洗いが推奨されていますが、それに加えて免疫力を高めることも重要です。免疫力は栄養・運動、睡眠によって高めることができます。



バランスのよい食事をしよう！

- 1日3食、規則正しく、栄養バランスを考えた食事を心がけよう。
- ▶ 主食（ごはん・パン・麺）
- ▶ 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
- ▶ 副菜（野菜・きのこ・海藻）
- ▶ 牛乳・乳製品
- ▶ 果物



簡単な運動をしよう！

- 体を動かして体温をあげよう。
- ▶ ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングなど自宅でできる簡単な運動を行いましょ。
- ▶ 体調が整い、病気になりにくい体になります。



免疫力アップのカギ

ぐっすり眠ろう！

- しっかり寝ると、傷が治ったり、風邪を治す免疫細胞が活性化したりします。
- ▶ 起きる時間と寝る時間を一定にする。
- ▶ 入浴で体を温める。
- ▶ 寝る前にパソコンやテレビ・携帯などの光を浴びない。



おもいきり笑おう！

- 笑うと細菌やウイルスと戦うホルモンが分泌され、免疫力がアップします。
- ▶ 笑うとストレスが減ります。
- ▶ 笑うとお腹に大量の酸素が取り込まれ、細胞の働きが上昇します。
- ▶ お口のトレーニング「あ・い・う・え・お」
ゆっくり大きく口を開けて言ってみよう！
笑いやすくなりますよ。



クイズ クイズに答えて免疫力アップ↑↑

免疫力をアップするのはどっち？

Q1 食事

A. ほとんど野菜中心で、肉は食べない
B. 肉も野菜もなんでも食べる

Q2 睡眠

A. 毎日、早寝早起き
B. 普段足りない睡眠は、休日に補う

Q3 運動

A. 疲れると体に良くないのでしない
B. 少し疲れるくらいの運動を毎日している

Q4 ストレス

A. ストレスになるくらい健康に気をつけている
B. 適当にストレスを解消している

Q1=A 肉・魚・卵・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸にたくさんあるため、腸の環境を整えれば免疫力もアップします。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やキノコもおすすめです。栄養バランスの良い食事は免疫力をアップする働きがあります。

Q2=A 睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。風邪をひくと眠くて眠くてカタンできないという経験はありませんか？それは免疫細胞が活発に働かなくなっているからです。

Q3=B 軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。

Q4=B 強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活性化するのでおすすめです。

がつ 19日(金)

愛知を食べる学校給食の日



6月は食育月間です。【愛知を食べる学校給食の日】は、愛知県や長久手市でとれる農産物を食べて、地域のことをもっと知ろうという日です。この日は、地域の皆さんに協力していただいて長久手市でとれたズッキーニを使用します。この機会に愛知県や長久手市の食について考えてみましょう。

こんだて

- ぎゅうにゅう
・牛乳
- こめこい
・あいちの米粉入りパン
- い
・キャベツ入りメンチカツ
- ・やさいたっぷりミネストローネ

キャベツ入りメンチカツ

あいちけんたほらしさん あま かんだま
愛知県田原市産の甘みのある寒玉
キャベツを使用したメンチカツ

あいちの米粉入りパン

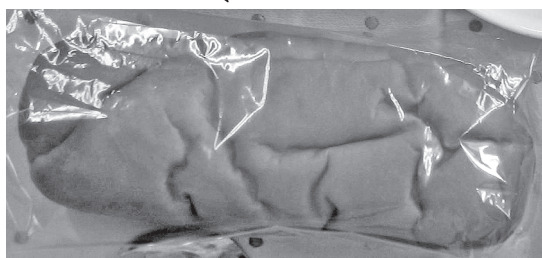
あいちけんさんまい かこう こめこ
愛知県産米を加工した米粉
ミックス粉を50%使用し
たもっちりとしたパン



野菜たっぴり

ミネストローネ

ながくてしさん
長久手市産のズッキーニ、たまねぎ、
じゃがいもをたっぴり使用したすっ
きりとしたトマト味のスープ



ながくてしさん やさい
長久手市産の野菜

ズッキーニ

か なかま み め に
カボチャ科の仲間なのに、見た目はきゅうりに似ていて、
しょつかん に ふうしぎ やさい がつ
食感はナスに似ているという不思議な野菜です。6月か
ら8月が収穫時期です。

なつやさい に こりょうり
夏野菜の煮込み料理(ラタトゥイユ)やカレーの具に使用
するとおいしいですよ！

