

# 5月 二戸食だより

にこ

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、毎月25日は「二戸食の日」です～

二戸市学校給食センター 給食だより

なるべく主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事を  
何か特定の食品をとればよいという食品はありません。いろいろな食品を組み合わせ  
せて栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。

|                            |  |                                   |
|----------------------------|--|-----------------------------------|
| 副菜(野菜、きのこ類)<br>主に体の調子を整える  |  | 主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)<br>主に体をつくるもとになる |
| 主食(ご飯、パン、麺)<br>主にエネルギー源となる |  | 汁物を具沢山にすると<br>おかずの代わりに            |

新年度が始まって早くも1か月がたちました。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時  
季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。また、新しい  
環境で緊張していた疲れが出てくる頃でもありますので、体と心のリズムが整うよう、  
早寝・早起き・朝ごはんを健康的な生活リズムを身につけていきましょう。

## たんぱく質やビタミン・ミネラル不足に注意

たんぱく質やビタミン・ミネラルの摂取と体力や免疫機能は関係があるといわれ  
ています。特にストレスが続く環境では、これらを含む食品を食事に取り入れてみ  
ましょう。

|              |     |             |        |
|--------------|-----|-------------|--------|
| <b>たんぱく質</b> |     | <b>ビタミン</b> |        |
| さけ           | かつお | まぐろ(赤身)     | くだもの   |
|              |     |             |        |
| とり肉(むね・ささみ)  | たまご | やさい         |        |
|              |     | 海草類         | 牛乳・乳製品 |
| 豚肉(ヒシ・もも)    | 納豆  | きのこ         |        |
|              |     |             |        |

## いざという時に備える 新型コロナウイルス感染症予防の「食生活」について

栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠が大切です

### いざという時の食料調達手段を確認しましょう

人となるべく接触しない食料の調達方法をあらかじめ確認し、いざという時のため  
に食料を備蓄しておくことと安心です。エネルギーだけでなくたんぱく質やビタミン・ミ  
ネラル、水分が不足しないように、冷凍野菜や肉・魚の缶詰、普段食べている日持ち  
のする食品や水分補給ができるものを少し多めに買い置きしておくのがおすすめです。



### 1日3食、規則正しく食べましょう

ゴールデンウィークなど、普段と違う生活は生活のリズ  
ムがくずれがちです。なるべく同じ時間に起きて、朝食を  
食べましょう。体全体の免疫細胞の多くが腸に集まってい  
るといわれています。規則正しい食事をとることで、腸が  
活発に動き出し腸内環境を整えます。免疫機能を正常に保  
つためにも、規則正しい食事をとり生活リズムを整えるこ  
とが大切です。



### 運動会当日もしっかり朝ごはん!

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によっ  
て補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネ  
ルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ご  
はんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食すること  
になってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動  
できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

