



給食だより3月



緑葉や色鮮やかな花々が咲き始め、春もすぐそこまでやってきたようです。

3月、季節の変わり目です。心身ともに健康に乗り切るには自律神経をコントロールするといいですね。体を冷やす冷たい飲み物や食べ物をとるより、なるべく体が温まるものを摂るようにしましょう。

自律神経

自律神経は適度な運動によって整えられます。ウォーキングやストレッチでも十分だと思えるので、体を動かすことを意識しましょう。寝不足も自律神経のバランスを崩してしまいます。早寝早起きを心がけましょう。朝日を浴びるなど太陽に当たることも自律神経を整えてくれます。太陽光にはセロトニンという神経伝達物質を増やす効果があります。季節の変わり目をしっかり乗り切りましょう。

耳の日



耳の健康を保つにはビタミンミネラルが多く入った黒胡麻、ほうれん草、海藻類、肉、魚介類などをしっかりとるといいでしょう。カルシウムも大切です。乳製品やシラス干しなども摂るといいですね。

3月は世界腎臓デー

高血圧に注意しましょう！塩分の摂り過ぎは血圧の上昇や、胃がんの発症の危険があります。『塩分を控えましょう』といわれることはよくありますが、なかなか生活習慣を変えるのは難しいですね。

- 塩分が意外とたくさん入っている練り物や加工品の使用を控えると簡



単に減塩ができます。

- 麺類の汁を残すようにするだけでもだいぶ塩分摂取を控えることができます。醤油をかけるときには酢醤油にしたり、出し醤油を使用すると良いでしょう。
- カリウムをたくさん含んでいる野菜を多く取るとナトリウムを体外に排出してくれます。カリウムはサラダや味噌汁スープなどにすると効率よく摂取することができます。

花粉症大丈夫ですか？



春先になるとくしゃみや鼻水が止まらないといった花粉症に悩まされる方は多くなります。皆さんは大丈夫ですか？花粉症の辛い症状を少しでも和らげる為のビタミンを紹介しましょう。

ビタミンA: 皮膚や粘膜を丈夫にし細菌感染といった外界からの刺激から体を守ってくれます。(緑黄色野菜、レバー、うなぎ、バター、海藻類など)

ビタミンB群: ビタミンB群が不足すると全身に倦怠感が現れ抵抗力も衰えてしまいます。特にビタミンB2は体のいろいろな組織の修復はかる働きがあり、不足すると各組織がもろくなり外界からの刺激に弱くなって細菌や病原体に感染しやすくなります。(豚肉、レバー、納豆、乳製品、胡麻、魚介類など)

ビタミンC: ウイルスから体を守る作用を持っています。(野菜、果物など)

3月の行事食

ひな祭り献立 3/2
 ご当地メニュー 3月 15日
 おはぎ 3月下旬
 お誕生日食 (3/28)

