

給食だより 4月

桜の季節ですね。ぽかぽかと気持ちのいい陽気につられて外に出て活動しやすくなる季節です。冬運動不足だった方も、外に出て体を動かしてみましょ。季節の変わり目は体調や精神的に不安定になりがちです。私たちの体に欠かせない栄養をもういちど見直してみましょ。チェック表でためてみてくださいね。

A ブロック 1、毎朝朝食を食べる。

- 2、緑黄色野菜をよく食べる。
- 3、淡色野菜をよく食べる。
- 4、魚類をよく食べる。
- 5、牛乳、乳製品をよく食べる。
- 6、海藻類をよく食べる。
- 7、豆腐や大豆製品をよく食べる。



B ブロック 1、肉を使った脂っこいものをよく食べる。

- 2、カップラーメンをよく食べる。
- 3、市販のハンバーガーをよく食べる。
- 4、甘い清涼飲料水を良く飲む。
- 5、スナック菓子をよく食べる。
- 6、好き嫌いが多くある。
- 7、寝る前にお菓子や夜食をよく食べる。

★Aブロックは『はい』を2点、『ときどき』を1点、『いいえ』を0点、
★Bブロックは『はい』0点、『ときどき、多少ある』1点、『いいえ』を2点として評価してみましょ

- 28~23点：栄養のとれた好ましい状態です。
- 22~15点：栄養のバランスに注意が必要です。便秘やだるさはかんじていませんか？
- 14点以下：栄養のバランスが崩れている状態です。生活習慣を改善しましょう。

イチゴの栄養

100gあたりビタミンCの含有量は62mgで果物や野菜の中でも多いほうです。皮膚などの細胞を強くするのに大切です。春の紫外線対策や、風邪の予防にも良いですね。以前は春が旬でしたが、最近はハウスで作られるため冬に多く出回るようになりました。昔のイチゴは酸味が強かったため、練乳や砂糖をかけて食べていましたが最近のいちごは甘く、そのまま食べるが多くなってきているようです。おいしいイチゴを食べて体調管理をしてくださいね。



免疫と自律神経

春は、気候も不安定で体調も崩しやすい時期ですね。自律神経を整えて良好な体調を維持しましょう。規則正しい食生活もちろん大切ですが、頑張り過ぎない程度の運動をすると免疫もアップします。ウォーキングなどもいいですが、運動の習慣のない方はウォーキングもなかなか始めるのが難しいかもしれません。身近なところで、ラジオ体操はどうでしょうか？全身を使う運動なので、終わった後は体がぽかぽかして気持ちがいいですね。意外と運動したあとに気持ちよさを感じると続けやすいものです。薄着になった今、体を動かして自律神経を整えて免疫力をアップさせてみませんか？



4月の行事食

- 4月5日 お花見弁当
- 4月中旬 ご当地メニュー
- 4月25日 お誕生日食

