

ベジタブル

美里町立中央中学校

文責 松川



入学・進級から約1か月、新しい環境に慣れてきたでしょうか？
 5月は連休があり、また体育大会の練習が始まるため、想像以上に心身ともに力を消耗します。
 より充実した学校生活を送るためにも、朝昼夜の3食をしっかり、特に朝ご飯を必ず食べてほしいです。毎日元気な1日をスタートさせましょう。



学校での食育の取り組みや成長期真っ盛りの子どもたちに役に立つ情報をお伝えします。ご家庭の話題にしていれば幸いです。



☆朝ごはんはパワーの源です！☆

朝ごはんを食べると、体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。また、1日の生活リズムを整えたり、腸の働きを促し、排せつのリズムを作ったりする役割もあります。



初夏を迎えるとますますおいしくなります!!

初夏に旬をむかえる食べ物には、**グリーンピース**や**アスパラガス**、**新じゃがいも**、**新ゴボウ**、**そらまめ**、**カツオ**などがあります。給食でも紹介したいと思います。

旬の物は、おいしいだけでなく、栄養価も高いのです。この時期ならではの旬の味覚を味わってみてはいかがでしょうか？給食でもいくつか紹介します。お楽しみに！



5月に旬を迎える食材

☆☆☆免疫力を高めて病気に負けない体を作ろう☆☆☆



《免疫力を高める栄養素》

- タンパク質 ●炭水化物 ●脂質
- ビタミン類 ●アミノ酸類
- 食物繊維 ●ミネラル類

たくさんありますよ



「免疫」とは、自分で自分の身体を守る仕組みのことをいいます。細菌やウイルスなどの外敵が体内へ侵入することを、まず初めに防いでくれるのが「粘膜免疫（目や鼻、口、腸管など）」です。「粘膜免疫」が突破されてしまった場合は、「全身免疫（中心的な役割は「白血球」）」の出番となり、リンパ球や好中球、マクロファージなどの免疫細胞が、それぞれ連携をとりながら、外からの侵入を防いでくれるのです。