



イワチュー ランチニュース

Lunch News!!

令和4年12月

岩沼中学校

いわぬま食育ウィーク

11月のいわぬま食育ウィークの開催に合わせて校内では、市長からのお祝いメッセージ放送、岩沼市の食材を提供してくださっている農家の方のメッセージ放送、献立にまつわる食材や料理に関する掲示を行いました。また、16日は市内小中学校共通の献立で、岩沼市の食材(小松菜、りんご、米麺など)をふんだんに使用しました。



生徒からは「岩沼の食材について初めて知った」「共通献立のメニューがおいしかった」という声が聞かれました。

詳しい献立やレシピは、eメッセージでお届けした「いわぬま食育レター」に載っています。ぜひご覧ください。

「受験期の食生活」～万全の体調で試験に臨もう～

受験期には、通常とは違う不規則な生活を送りがちです。勉強に集中して万全のコンディションで試験に臨むために、次のことを心がけて食事をとりましょう。1・2年生のみなさんも、学校生活を送る上で参考にしてください。

朝食で入る3つのスイッチ



- ①体のスイッチ
(朝食をとることで**体温**が上がる)
- ②頭のスイッチ
(**脳**が活性化し、**集中力**が高まる)
- ③お腹のスイッチ
(腸が刺激され**排便**を促す)

脳のエネルギー源は？

脳がエネルギーとして利用できる栄養素として**ブドウ糖**が挙げられます。ごはん・パン・麺類などの炭水化物が分解され、ブドウ糖に変わります。主食をしっかり食べましょう。特に**ごはん**は、パンや麺類より消化吸収に時間がかかるため、安定的にブドウ糖を供給することができます。

かぜの予防には

かぜの予防には、主食・肉・魚・卵・野菜・海藻類・きのこ類・果物など…**いろいろな食材をまんべんなく食べる**ことが大切です。

- たんぱく質** → 基礎体力をつけ抵抗力を高める
肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など
- ビタミンA** → 免疫力を高める
緑黄色野菜(にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など)
- ビタミンC** → のどや鼻などの粘膜を保護する
ブロッコリー・さつまいも・じゃがいも・果物など
- 食物繊維** → 免疫に関わる腸内の環境を整える
野菜・海藻・果物・玄米など



また、かぜの予防は**整った食事・運動・休養**が基本です。食事だけでなく、生活リズムを整え、かぜに負けない強い体を作りましょう。