目黒区立第十一中学校

給食だより　2月号

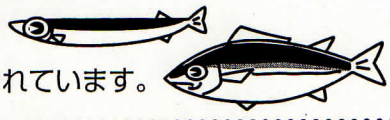
今月の目標　自分の食生活を考えよう

立春を過ぎると暦の上ではもう春ですが、寒さの本番はこれからです。十一中でも風邪やインフルエンザが流行り始めています。病気に負けないよう毎日の食生活を大切にし、好き嫌いをせずにバランスよく食べて、丈夫な体を作りましょう。特に３年生は、これから大切な高校受験を控えている人が多いかと思います。ベストな状態で試験に臨めるよう、体調管理には一層気をつけましょう。

脳（のう）の働きを助ける栄養

●DHA（ドコサヘキサエン酸）

脳の約60%を占める脂質に含まれ、脳の発達に関係しています。
青背の魚（マグロ・サンマ・サバ・イワシなど）のあぶらに含まれています。



●カルシウム

脳や神経の興奮を抑えます。小魚・乳製品・海藻・大豆製品など。

●ビタミンB1

脳や神経の機能を正常に保ちます。豚肉・玄米・ごま・ウナギのかば焼きなど。

●ビタミンC

ストレスに対抗します。主に野菜・果物・いも類に含まれます。

●グルタミン酸

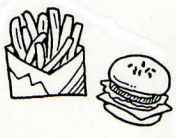
脳や神経の働きを助けます。疲労回復効果も。うま味成分として、いろいろな食品に含まれています。

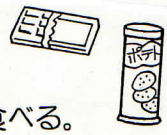
☆勉強で疲れている時、食事時間はストレス解消のチャンスです！
食事のときは、テレビを消して家族と話しながら食べるなど、ゆったり過ごしましょう。
脳がリフレッシュすると同時に、脳へ栄養がいき、効率よく勉強することができますよ。

生活習慣病を招きやすい食生活は？

あてはまるものにチェック☑をしてみましょう

- □ ①朝食を食べないことが多い。
- □ ②のどが乾いたら清涼飲料を飲むことが多い。
- □ ③ファストフードが好きでよく食べる。
- □ ④夕食はお腹いっぱいになるまで食べ過ぎてしまう。
- □ ⑤インスタントラーメンやレトルト食品が好き。
- □ ⑥食べるのが早い。
- □ ⑦毎日スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる。
- □ ⑧煮物や野菜料理などはあまり食べない。
- □ ⑨夜遅くまで起きていて、夜食を食べていることが多い。





＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

☑が３つ以上あった人は要注意！

☑が３つ以上あった人は、食生活をもう一度見直してみましょう。こうした食生活では栄養バランスがくずれたり、肥満になったり、糖尿病などの生活習慣病を招くこともあります。そうならないためにも今から注意が必要です。

高血圧予防に！ 塩分 減らす４つのポイント

①ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。

②しょうゆやソースなどは直接かけない。

③調味料を食卓に置かない。

④スナック菓子などは１袋全部食べない。

生活習慣病の予防にも 野菜や果物でカリウムをとろう！

野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外にだすことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。