



基礎代謝を上げるために 日々の食事で体を温めよう！

現代人の体温は下がってしまっているといわれます。
その理由として考えられるのは、筋肉不足・冷房の影響・ストレス・
食べ物・食べ方などが考えられます。

ポイント1 朝食を食べよう

体温も代謝も最も低い1日の始まりには温かく、消化のよいものを。
そして、熱を作るためのタンパク質をとりましょう。食欲や時間のない人も
スープなどの温かいものを飲むだけでもいいです。

ポイント2 食べ物を選ぼう

- 【大豆】… 大豆はタンパク質が豊富です。大豆などのタンパク質は食事で消費するエネルギーが高く効率よく体を温めます。
- 【青魚】… サバやいわしなどの青魚は血液をさらさらにしてくれるDHAや、EPAが豊富です。脂肪燃焼を促進することで熱エネルギー量を増やし、冷えの改善が期待できます。
- 【柑橘類】… 柑橘類はビタミンCが豊富で、実の周りの白い皮やスジには、毛細血管を強化する成分が含まれています。
- 【かぼちゃ】… かぼちゃの栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。皮膚・粘膜や目の網膜を健康に保つ働きがあります。

ポイント3 食べ方を工夫をしよう

- *体を温める薬味をプラス
食事に薬味を加えて胃腸の働きを活発にしましょう。
温め効果のしょうがやねぎなどの薬味を取り入れると血行が促進されます。
- *香辛料を上手に取り入れよう
香辛料の多くは体を温める働きがあります。ジンジャー（生姜）、カレー粉、シナモン、唐辛子などです。でも、とりすぎると胃腸に負担をかけるので適度に。

*しっかりかんで胃腸にやさしく

胃腸が弱っていると、体は熱エネルギーをうまく作れなくなります。
よく噛むことで唾液分泌がよくなって消化を助けます。

（参考資料 ウイルスと闘える体を作る食事術 栗原毅先生）

（参考資料 月刊学校の食事・薬局の健康情報誌 ライフ）

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい生活に慣れましたか？
新型コロナウイルス感染症はまだまだ収まらない様子です。
感染の予防にはきちんとした手洗いや咳エチケットが重要です。
そして、免疫力と基礎代謝を上げることも重要です！（栄養教諭 きたか）

- *免疫力とは…体内に侵入してきた病原菌や有害な細胞を攻撃・破壊することによって私たちの身体を病気から守ってくれる強力な自己免疫機能のことです。
- *基礎代謝とは… 生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝のことです。基礎代謝が上がると体温が上がりやすくなります。

免疫力を上げるために 日々の食事で腸内環境を整えよう！

免疫力を上げる免疫細胞の7割は腸に存在します。
腸内細菌のバランスを整えると腸の免疫細胞が活性化します。



ポイント1 発酵食品を食べよう

乳酸菌が豊富で腸内の善玉菌の活動を活発にし病原体の侵入を防ぎます
米からできるもの…酢・みりん
大豆からできるもの…納豆・みそ・しょう油など
野菜果物など…漬け物・ワインなど
乳製品からできるもの…ヨーグルト・チーズなど
魚からできるもの…かつお節など

ポイント2 色の濃い野菜を食べよう

ビタミンAが粘膜を正常化し菌から守ります。、食物せんいが善玉菌の住みやすい環境を整えます。

ポイント3 きのこ類を食べよう

不溶性食物せんいやビタミンB群も豊富です。免疫機能を活性化する働きがあります。

ポイント4 オリゴ糖を含む食品を食べよう

オリゴ糖は乳酸菌の餌となり腸内の善玉菌増殖を促します。
大豆製品や果物の他に玉ねぎ・ごぼう・じゃが芋・にんにくなど

【クイズの答え】 ② 畑の肉とは、大豆のことです。

体を作る働きのたんぱく質や、良質の脂肪が含まれているからです。

令和 3年 5月 献立予定表

岡山県立烏城高校

日	曜	給食時間	献立名		主要材料			エネルギー 蛋白質	一口メモ
					主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる		
3	月		《 憲法記念日 》		日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日				
4	火		《 みどりの日 》		自然にたしむとともにその恩恵(ありがたいめぐみ)に感謝し、豊かな心をはぐくむ日				
5	水		《 こどもの日 》		こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日				
6	木	17:35 18:20	ライス グリーンサラダ	牛乳 ハッシュドチキン ヨーグルト	牛乳 とり肉 粉チーズ	にんじん パセリ トマトケチャップ 玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり アスパラガス マッシュルーム	米 上白糖 サラダ油 ハヤシルウ コーン オリーブ油	840 kcal 25.2 g	ハッシュドとは細かく切るという意味があります。今日はとり肉をトマト味で煮込みました。ご飯にかけて食べてもいいよ♪
7	金	17:35 18:20	黒糖パン バター そえ野菜	牛乳 魚のベーコン巻き 豆乳スープ	牛乳 ホキ ベーコン 豆乳	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ はくさい コーン チンゲンサイ ミニトマト	黒糖パン じゃが芋 オリーブ油 サラダ油 バター	834 kcal 35.8 g	♡魚のベーコン巻きは人気メニューです♡
10	月	17:35 18:20	ジャンバラヤ 野菜スープ	牛乳 プリン	牛乳 とり肉 ウインナー ベーコン	ピーマン 玉ねぎ にんにく トマト パセリ 小松菜 キャベツ にんじん	米 サラダ油 オリーブ油 じゃが芋 プリン	821 kcal 27.1 g	ジャンバラヤはケイジャン(アメリカ南部)の郷土料理です。パプリカやカナル、タムといった香辛料を使った料理です。
11	火	17:35 18:20	高菜ご飯 ゆかり和え	牛乳 照り焼きチキン みそ汁	牛乳 卵 鮭フレーク 油揚げ 豆腐 わかめ 赤みそ 中みそ	にんじん 高菜漬け ゆかり もやし ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 ごま油 天ぷら油 天ぷら粉 三温糖 ごま	828 kcal 34.1 g	高菜という葉を塩・ごま・ごま油・しょう油・食塩・うこんなどで漬けた高菜漬けを油で炒めて混ぜ込みました。
12	水	17:35 18:20	かやくうどん おひたし	牛乳 ちくわの変わり揚げ 果物(冷凍みかん)	牛乳 とり肉 ちくわ 油揚げ 卵 かまぼこ 昆布 むきえび 青のり粉	にんじん ねぎ 玉ねぎ はくさい ごぼう えのきだけ 小松菜 キャベツ もやし 冷凍みかん	うどん 小麦粉 米粉 天ぷら油 上白糖 ごま ごま油	846 kcal 32.5 g	穀類や芋類、砂糖や油などを食べると体の中で熱や力になります。このことをエネルギーといいます。
13	木	17:35 18:20	ごはん みそドレッシング和え	牛乳 魚のねぎ塩焼き かきたま汁 一口ゼリー	牛乳 鮭 わかめ 白みそ 卵 豆腐	しょうが もやし キャベツ にんじん きゅうり ねぎ にら 玉ねぎ	米 サラダ油 ごま油 三温糖 じゃが芋 でん粉 一口ゼリー	803 kcal 35.8 g	手作りのみそドレッシングです。(*^_^*)
14	金	17:35 18:20	親子丼 甘酢和え	牛乳 デザート	牛乳 卵 とり肉 桜えび 高野豆腐	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ キャベツ もやし	米 三温糖 サラダ油 上白糖 デザート	821 kcal 29.5 g	学校で使っている干しいたけは岡山県産です。
17	月	17:35 18:20	麦ごはん 漬け物 回鍋肉(ホイコウロウ)	牛乳 春雨スープ	牛乳 豚肉 赤みそ ベーコン	しょうが ねぎ たけのこ きくらげ 玉ねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ たくあん漬け	米 麦 三温糖 ごま油 じゃが芋 春雨	832 kcal 29.8 g	回鍋肉は、中国の四川料理です。豚肉・キャベツなどを炒めてトウモロコシと甘みそで味をつけました。食欲がでますよ〜。
18	火	17:35 18:20	アラスカごはん ごま和え 沢煮椀	牛乳 魚のお茶葉入り天ぷら 果物(美生柑)	牛乳 さわら 豚肉 卵 油揚げ ちりめん 昆布	アラスカ 玉ねぎ 小松菜 せん茶 にんじん みつば はくさい キャベツ だいこん ごぼう しいたけ 美生柑	米 もちごめ 上白糖 ごま 小麦粉 米粉 天ぷら油	847 kcal 35.6 g	えんどう豆は、熟しきらないうちに収穫します。やわらかく甘みがあります。「アラスカ」とは、グリーンピースの種類。
19	水	17:35 18:20	シーフーズパグッティ フレンチサラダ	牛乳 果物(りんご)	牛乳 ホタテ えび いか ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ りんご キャベツ アスパラガス クリームコーン	ソフトめん 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 上白糖	862 kcal 32.4 g	シーフーズパグッティには、えび・白いか・ペビーホタテ貝が入っています。おいしいですよ♪
20	木	17:35 18:20	麦ごはん ふりかけ うま煮	牛乳 煮干しのり味	牛乳 牛肉 平天 がんとどき かえりちりめん 青のり	玉ねぎ こんにやく にんじん いんげん たけのこ 干しいたけ ふりかけ	米 麦 サラダ油 三温糖 上白糖 じゃが芋	832 kcal 31.6 g	麦ごはんは「食物せんい」がたくとれます。腸がきれいになり、お肌もきれいになりますよ♪(*^_^*)
21	金	17:35 18:20	ピラフ 牛乳 コーンスープ	うずら卵のミートグラタン	牛乳 豚肉 ミックスチーズ うずら卵 ひじき 大豆 ベーコン	ケチャップ マッシュルーム にんじん 玉ねぎ にんにく チンゲンサイ トマトピューレ コーン	米 バター 小麦粉 サラダ油 じゃが芋	829 kcal 29.8 g	【クイズ 1】 畑の肉ってなんでしょ？ ①にんにく ②大豆 ③じゃが芋 答えはうら
24	月	17:35 18:20	麦ご飯 山城焼き ポテトサラダ	牛乳 みそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 中みそ わかめ	しょうが にんにく キャベツ だいこん 玉ねぎ きゅうり コーン にんじん ねぎ	米 麦 三温糖 上白糖 マヨネーズ じゃが芋	851 kcal 33.9 g	今日から考查が始まりました。しっかり食べてガンバレ〜！
25	火	17:35 18:20	玄米ごはん おひたし	牛乳 白身魚のごまがらめ いももち汁	牛乳 ホキ油揚げ	小松菜 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ごぼう はくさい ねぎ	米 玄米 でん粉 上白糖 ごま 天ぷら油 いももち	824 kcal 30.5 g	玄米は、ビタミンB1・食物せんいが多く含まれています。ゆっくりと脳のエネルギーになるため、集中力・記憶力↑
26	水	17:35 18:20	ジャージャーめん 中華サラダ	牛乳 果物(冷凍みかん)	牛乳 大豆 豚肉 赤みそ 中みそ	しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん にんにく キャベツ きゅうり 冷凍みかん	中華麺 ごま油 三温糖 でん粉 上白糖	830 kcal 37.7 g	日本で食べる「ジャージャー麺」は、少し甘口です。本場中国では、豆みそやトウバンジャンで味付けされた辛いものです。
27	木	17:35 18:20	ごはん ごま和え	牛乳 魚の塩焼き 大豆のいそ煮	牛乳 太刀魚(たちうお) 大豆 牛肉 平天 ひじき	にんじん いんげん キャベツ もやし こんにやく ごぼう 干しいたけ	米 サラダ油 じゃが芋 ごま 上白糖	820 kcal 35.1 g	「太刀魚(たちうお)」細長く平たい銀色の魚で、姿が「太刀(たち)」に似ているのでこの名。2歳になるのもいます。
28	金	17:35 18:20	キーマカレー 福神漬け 荳わかめのサラダ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 とり肉 豚肉 荳わかめ ちりめん ヨーグルト	にんじん ピーマン ケチャップ 玉ねぎ なす にんにく しょうが キャベツ 福神漬け	米 サラダ油 カレールウ ごま ごま油	845 kcal 28 g	豚肉には集中力や、記憶力UPするビタミンB群がたっぷり♡
31	月	17:35 18:20	麦ごはん 牛乳 わかめスープ	酢豚 果物(冷凍ピーチ)	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ	ケチャップ ピーマン にんじん 冷凍ピーチ 玉ねぎ しょうが たけのこ きくらげ にら	米 麦 ごま油 三温糖 天ぷら油 でん粉 小麦粉 サラダ油 じゃが芋	863 kcal 30.3 g	麦ごはんは「食物せんい」がたくとれます。腸がきれいになり、お肌もきれいになりますよ♪(*^_^*)

【今月の食べ物】

～豆の仲間は、地球のいろいろな気候で、元気に育ちます～

さんど豆は、1年に3度収穫できるので3度豆、という名前がついたとか。いんげん和尚が中国から伝えたという言い伝えあり、「いんげん豆」ともよばれています。

豆の仲間ですが、中の豆がまだ子どものうちに、さやごと食べるので、野菜と考えることもできます。さやごと食べるまめには、他にもさやえんどう(きぬさや)やスナップえんどうがありま
お店に行けばいろいろな緑色の野菜がならんでいます。さんどまめ、きぬさや、スナップえんどうをさがしてみよう！

さんど豆(いんげん豆)

