

給食だより

2025年（R7）10月31日
札幌市立平岡中央中学校
札幌市立青葉中学校

雪の便りが聞こえてくる季節になりました。急に寒くなってきましたね。
朝食に味噌汁やホットミルクなどを添えて体の中から温めて登校しましょう。

「心と体を温める食事」



近年、低体温の子ども達が多くなっています。体が冷えていると免疫力が下がり、様々な病気にかかりやすくなります。特にこれからの季節は、体を温める食品を選び、和やかで温かい食卓を囲みましょう。心の安定は免疫力アップにつながっています。



体を温める食品

- ① 根菜類 しょうが、ごぼう、大根、人参、芋、れんこんなど
- ② 発酵食品 納豆、キムチなど
- ③ たんぱく質の多い食品
- ④ ナッツ類

朝食は、睡眠中に下がった体温を上げて、体を活動しやすい状態にします。

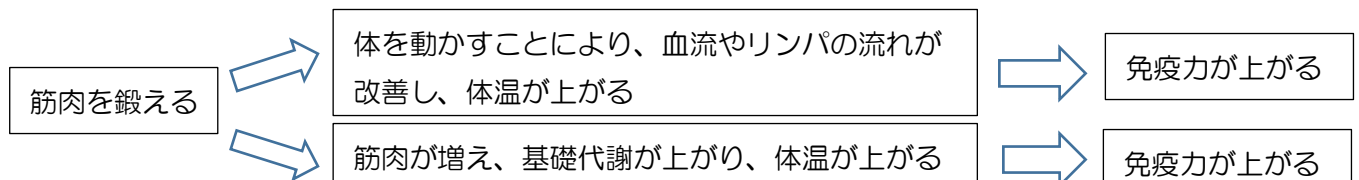
食べてすぐに体温を上げる効果があるのは、ご飯などの「炭水化物」。「たんぱく質」は持続的に体温を上げ、「ビタミン」や「ミネラル」は代謝に必要です。

バランスのとれた朝食で、一日のスタートを！！



★そのほかの体温を上げて免疫力を上げる方法★

①筋肉量を増やす⇒下半身に全体の7割の筋肉があります。軽い運動、散歩、スクワットなど



②外出時はマフラー、手袋、タイツなどの保温対策 ③入浴

ストレスにはビタミンC！

私たちの体は、ストレスを受けると抗ストレスホルモンの「アドレナリン」を作るため、ビタミンCが大量に使われます。温かいところから寒い場所へ移動した際の温度変化の対応にもビタミンCが使われます。ビタミンCは、一度に大量にとっても体に貯めておけず体外に排出されてしまうので、一日三回の食事でごまめにとることが大切です。

野菜や果物、芋類で積極的にビタミンCをとりましょう！

ビタミンCを多く含む食品

ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、柿、みかん、キウイフルーツ、いちごなど

