

食育だより

貝塚市立第二中学校
2019.2 No.10

寒い日が続いています。風邪を引かないために、しっかり対策をしましょう。

手洗い

寒いと水が冷たく、手洗いがおろそかになりがちですが、風邪予防・食中毒予防のためにしっかり行いましょう!!

きれいに手を洗おう!!



☆ 石鹸をよく泡立て、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。指と指の間、つめ、手首もよく洗ってから水で流しましょう。



～給食の様子から～

おかわりご飯を空っぽにして返却してくれるクラスがあります。いっぱい食べてくれてすごく嬉しいです😊
特に1年生がよく食べています!
しっかり食べて、午後からの授業も頑張ろう♪

"ファイトケミカル"って知っていますか?

ファイトケミカルは、植物が外敵や紫外線から身を守るために作り出した天然の機能成分(色素・香り・苦味・渋み)のことです。抗酸化力、免疫力アップに役立つといわれています。

鉄を放っておくと錆びていきますよね。私たち生物の体も放っておくと酸化してしまいます。それを防ぐために「抗酸化力」といい、ファイトケミカルに含まれています。

では、ファイトケミカルって何に含まれているのでしょうか。それは、**野菜・フルーツ・海藻・穀類**です。

ファイトケミカルをとると、良いことがいっぱいあります☆☆

♡ ファイトケミカル 8つの作用 ♡

- ① 抗酸化作用 (玉ねぎ・緑茶・大豆)
- ② 免疫を整える作用 (にんにく・しょうが・にんじん)
- ③ デトックス作用 (キャベツ・大根・ブロッコリー)
- ④ ガン抑制作用 (玉ねぎ・キャベツ・にんにく)
- ⑤ 血液サラサラ作用 (玉ねぎ・大根・おさばなど)
- ⑥ アンチエイジング作用 (玄米・ほうれん草・大豆・びわなど)
- ⑦ 脂肪を燃焼作用 (トマト・にんにく・しょうがなど)
- ⑧ ストレスをやわらげる作用 (春菊・パセリ)

にんにく・しょうが・大豆・玄米・キャベツなどにファイトケミカルが多く含まれています