食育だより　５月

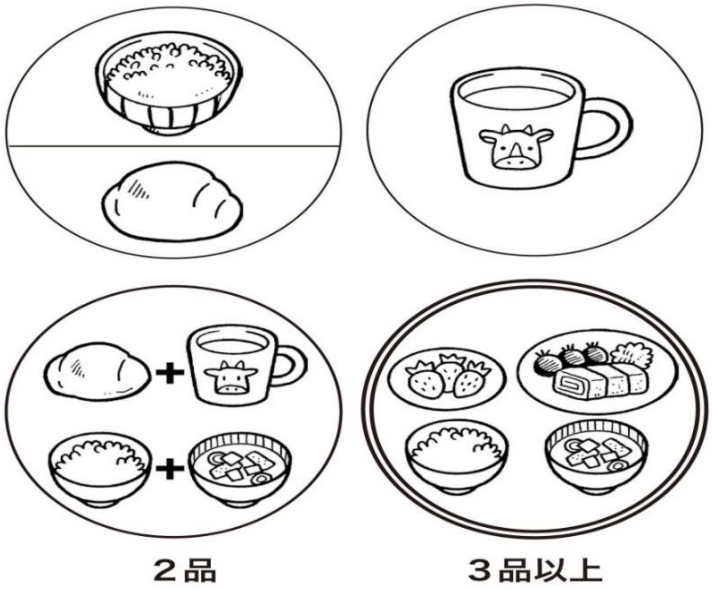
第２号　令和８年５月
茨城県立内原特別支援学校

〈５月の目標〉
元気な体を作ろう

新緑がきれいな季節になりました。５月に入り学校生活にも少しずつ慣れてくる頃ですが、疲れが出やすい時期でもありますので、しっかり休養することも大切です。

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんの内容について、振り返ってみたことはありますか？「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、もう一品増やしてみてはいかがでしょうか。例えば、夕ご飯のおかずの残りを食べる、ゆで卵を作るなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりにおかずの組み合わせを考えてみましょう。



体のバリア機能を高める　免疫力UP食材！

ビタミンC

【豊富に含む食材】
- レモン
- グレープフルーツ
- 赤ピーマン・ピーマン
- ブロッコリー

【ビタミンCの効果】

- コラーゲンの生成
- 動脈硬化予防
- ストレスに対する抵抗力の向上
- 免疫力の向上

ビタミンD

【豊富に含む食材】
- あんこう・さんま
- 鮭・ちりめんじゃこ
- きくらげ・しいたけ
- たまご

【ビタミンDの効果】
- 骨の形成や筋肉を作る
- 体内に侵入したウイルス等を退治する
- 免疫力の向上