



12月の給食目標：免疫力を高める食事しよう

美園中学校 給食室(市川)

免疫力を高める食事とは？

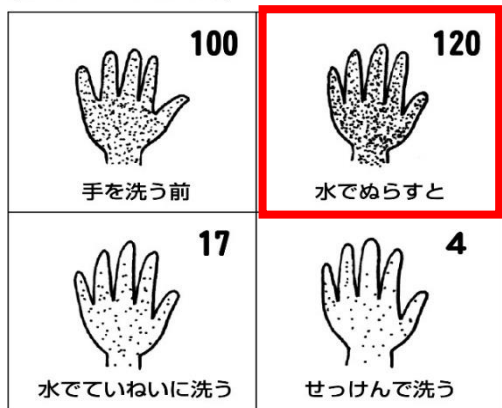
今年は例年になくインフルエンザが秋から流行しています。予防の基本は、下の2つに尽きます！

① ウイルスが体内に侵入するのを防ぐ

具体策ポイント

☆ ちゃんとした手洗い・うがい・マスクの着用

【手洗いの効果】手を洗う前を100とすると…

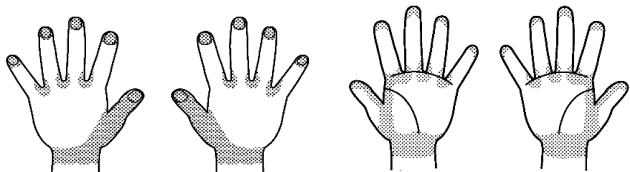


ぬらすだけではダメ！

濡らすだけの手洗いでは逆に菌が増えます！

洗い残しやすい場所への意識

- ・爪と爪の先
- ・指と指の間
- ・親指
- ・手首



これから冬にかけて、ノロウイルスなどの食中毒菌の発生も増加傾向にあります。

食中毒予防のためにも、手洗いは大切です。自分のため、クラスメイトのため、家族のために手洗い、うがい、きれいなハンカチでのふき取りを徹底しましょう！



② 免疫力を高めておく

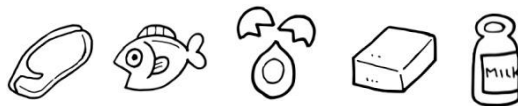
具体策ポイント

☆ 食事・適度な運動・質の良い睡眠

↓ 特に3つの栄養素を意識しよう！

・たんぱく質

免疫力のもととなる。特に熱が出た時は、通常より体内のたんぱく質の分解が進むので、良質のたんぱく質を摂ることが大切



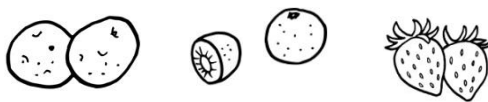
・ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護する働き。不足すると粘膜が乾燥してウイルスが進入しやすくなる。油と一緒に摂ると吸収率アップ



・ビタミンC

白血球の働きを強くし、免疫力を高め、風邪予防や回復を早める。またコラーゲンの生成を助け、皮膚を健康に保つ働きも。ストレスでも失われるので受験生は特にしっかり摂ろう



運動面では有酸素運動が良いですが、時間が取れない場合は、とにかく歩く！動く！（エレベーターを使わない、掃除を頑張るなど何でもOK）が効果的だと私は思います。

質の良い睡眠のためには、質の良い入浴が効果的と感じます。適度に湯船に浸かる、入浴後、湯冷めしないように拭く、髪は乾かす、衣服の調整をして、寝る前に体が冷えないようにすると、入眠しやすいように思います。

冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、鍋料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。旬の食材は、栄養価も高く、美味しさも一段と増します。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

冬が旬の食べ物【例】



大根

冬の大根は甘みが増して一段と美味しくなり、おでんや煮物に最適



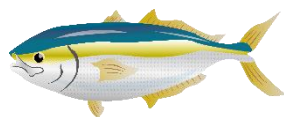
長ねぎ

ねぎは体を温める作用があり、肉や魚の臭み消しになる



みかん

ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため風邪予防になる



ぶり

たんぱく質や脂質が豊富で、刺身や煮物、照り焼きに適している



たら

低脂肪でヘルシーな魚。淡泊な味を生かして様々な料理に使える



ゆず

香りがよく、皮や果汁を料理に使うと食欲増進効果がある

☆ 1年生が立てた献立を給食で実施します ☆

家庭科の夏休み課題で、給食献立コンテストを実施しました。栄養素のバランスや食品群ごとの使用量を守りながら、旬や彩り、地産地消を推進しているなどの、工夫を凝らした素晴らしい献立を採用し、1月までで実施します。

12月は1日（月）に1年4組鈴木衣織さん、3日（水）1-4矢作咲季さんの作成した献立が登場します。

※献立は当日の作業量や予算の関係で、一部変更しているものがあります。

- ・1日（月）献立…彩のきずな、牛乳、ツナじゃこふりかけ、ピーマンの肉詰フライ、呉汁、きゅうりの生姜漬

テーマ：シンプル「和」給食

工夫点：給食ではあまり出ないピーマンの肉詰めを取り入れ、和を出すためにお米と呉汁を組み合わせたとこです。



採用ポイント

- ・肉料理の主菜に豆が沢山入った呉汁を組み合わせ、動物性・植物性両方のたんぱく質がとれる
- ・緑黄色野菜の種類が多く、風邪に負けないビタミンAがしっかりと摂れる

- ・3日（水）献立…岩槻ねぎみそラーメン、牛乳、ゼリーフライ、香り漬け

テーマ：地産地消&旬の食材献立

工夫点：ねぎラーメンのねぎは岩槻産で今が旬の食材です。副菜にも、白菜やゆずなど旬の食材を使用しています。ゼリーフライは、行田市の郷土料理です。



採用ポイント

- ・地元でとれる食材を調べ、地産地消を推進した献立である。
- ・旬の食材も豊富に使って、価格も抑えられるだけでなく、栄養素もとれる。