

# 給食だより



12月号

令和元年度  
高郷学校給食センター  
栄養士 山口

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月になりました。雪が降り、本格的に冬を感じるようになりましたが、みなさんはきちんと体調管理できているでしょうか。インフルエンザやノロウイルスがはやる季節になってきましたので、バランスの良い食事を心がけ、体に栄養補給をするようにしてくださいね。



「わたしが考えるサンマルちゃん献立」



「大すき！喜多方の日」の選考結果

「わたしが考えるサンマルちゃん献立」と「大すき！喜多方の日」の募集が2学期にありました。「わたしが考えるサンマルちゃん献立」は、喜多方市全体で21点、「大すき！喜多方の日」は、55点の応募がありました。その中で高郷中学校から選ばれた作品が1点ありましたので、紹介します。



「大すき！喜多方の日」献立



たくさんの応募ありがとうございました。また、来年度も募集する予定です所以楽しみにしてください

2月採用



〇〇中学校〇年 〇〇〇〇さん 『栄養たっぷりかぼちゃスープ』

～お知らせ～



写真

先日、高郷中学校3年生の食育の授業で「最強朝食・これが勝ち飯だ」を考えてもらいました。3学期の給食に中学3年生が考えた頭が働くようになる栄養たっぷりの献立を給食で提供していきます。授業の様子をご覧ください。



写真

〈たよりになるね！食育ブック・かわいいフリー素材集いらすとやよりイラスト引用〉



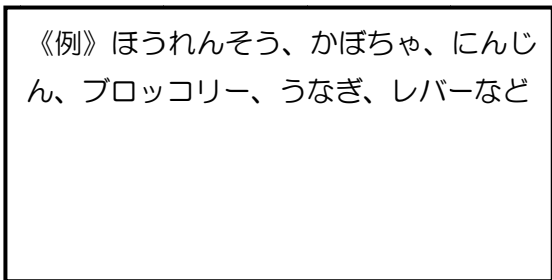
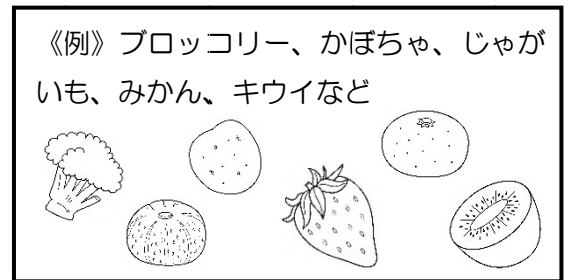
# かぜをひかない食事をしよう

みなさんはかぜをひかないように何か工夫していることはありますか？人間のからだは、免疫力や抵抗力が低下するとかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜをひかないようにバランスよく食事をとりましょう。

## ①免疫力を高める食べ物を食べよう！

### ●ビタミンC●

ビタミンCは、主に野菜や果物に含まれていて、病気の予防やストレスの予防をしてくれます。ビタミンCは体にためることができないので、続けて食べることが大切です。今の季節冬野菜や冬の果物がたくさん出回っているのので、旬の野菜や果物を食べるのがおすすめです。



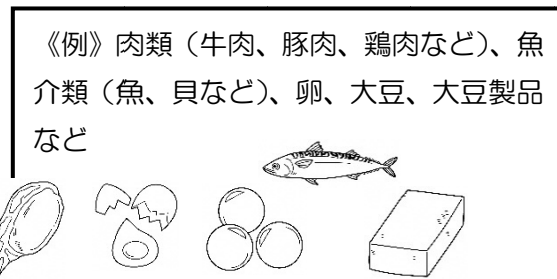
### ●ビタミンA●

ウイルスや細菌が体に入ってくるのを防ぐ粘膜を強くし、免疫力を高めます。ビタミンAは、油と一緒に食べると吸収がよくなります。緑黄色野菜に多く入っています。意識して取りましょう。



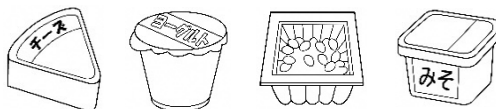
### ●たんぱく質●

たんぱく質は免疫を強くするために必要な栄養素です。ダイエットしたり、食が細かったりすると不足しがちなので、毎食たんぱく質を食事に取り入れていきましょう。



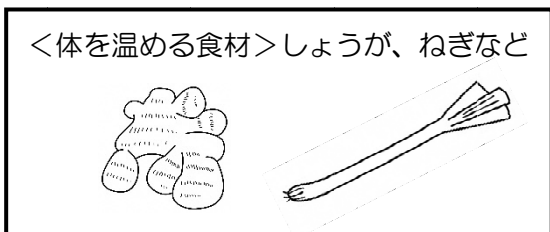
## ②腸内を整えよう！

腸内は、体の中の免疫の60~70%が存在するといわれています。免疫力を高めるためには腸内環境を整えることが大切です。また、腸内の環境を整えることは便秘の解消にもなります。例えば、ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、みそ、ぬか漬け、塩麹などの発酵食品を摂取しましょう。



## ③体を温めよう！

体を温めることで免疫力を高めることができます。現代人は冷え性の人が多いといわれています。体を温めるメニューや体を温める食材を使うのがおすすめです。



<たよりになるね！食育ブックよりイラスト引用>