



給食だより

2021. 1月号
明石市立大久保中学校

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

12月の給食だよりに「12:50にはいただきますをしましょう!」と書きましたが、出来ていたクラスはまだまだ少なかったように感じます。また、給食委員会では「準備中に立ち歩いている人が多い」との意見も出ました。給食当番がスムーズに準備できるよう、各クラス協力していきましょう。

免疫力を高めよう!

“免疫”とは、病原体から身体を守るために人間に備わっている機能のことです。免疫力を高めれば、健康な身体を維持することができますが、免疫力が下がると、風邪を引きやすくなったり、感染症にもかかりやすくなります。食事で少しでも免疫力を高められるよう、ポイントをお伝えします。

1. たんぱく質を含む食品をしっかり摂る

たんぱく質は身体の筋肉や臓器などを作る栄養素ですが、免疫細胞や免疫成分の主要な成分でもあります。不足すると十分な量と質の免疫細胞が作られず、体温の低下を招き、免疫力が下がる原因になります。

肉や魚介類、卵や大豆製品など様々な種類から摂取するように心がけましょう。



2. 植物性食品をたっぷり!

にんじんやかぼちゃに含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは鼻や喉の粘膜を強化するため、ウイルスの侵入を防ぐ効果が期待されます。

また、ビタミンCは風邪にかかりにくい効果があり、ビタミンB1やビタミンB6は免疫機能の維持に欠かせない成分です。野菜や果物を意識的に摂りたいですね。

3. 整腸作用のある食品を欠かさず食べよう

腸には免疫細胞の約70%が存在しているといわれており、身体の免疫力も腸の状態ですべて左右されるといっても過言ではありません。

善玉菌には免疫細胞を活性化する作用があります。ヨーグルトやチーズ、納豆などの発酵食品は善玉菌が豊富に含まれています。朝ごはんにお味噌汁やヨーグルトをプラスし、体内にどんどん善玉菌を取り入れていきましょう。

4. 魚介類、野菜、乳製品に多いミネラルを

カルシウムや亜鉛、セレンなどのミネラルは免疫細胞を増やし、活性化してくれます。

給食で毎日提供される牛乳にはカルシウムが多く含まれています。寒くなり、残食も増えてきていますが、一口でも飲み、大久保中学校全体で免疫力を高めていきたいですね。



免疫力を高めるには、上記のルールを基本に

主食・主菜・副菜をそろえ、食事全体のバランスを整えることが大切です。

また、楽しみながら食事をする、リラックス効果で免疫細胞が活性化します。



食事以外にも、適度な運動で身体を温めると、免疫力を高めることができます。また、睡眠時間が少ないと風邪を引きやすいという研究結果もあります。二度寝や朝寝坊も免疫の働きが整わなくなるため、早寝・早起きを心がけましょう。

1月の献立紹介



★1月12日(火) 正月献立 【ごはん、鰯の照り煮、炒めなます、雑煮、牛乳】

12日の給食は、お正月らしい献立になっています。「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」と成長につれて名前が変わるため、出世を願い食べられる“鰯”を照り煮で、色合いがお祝いの水引のように紅白であることから、お祝い料理のひとつである“なます”を給食では炒めなますとして、また、汁物では1年の無事を祈り、正月に食べられる伝統的な日本料理である雑煮が提供されます。



★1月27日(水) 食べよう兵庫の食材

【ごはん、丹波地どりのグリル、キャベツのごま和え、ほうとう汁、牛乳】

兵庫県産丹波地鶏が給食で登場します!丹波地鶏は弾力と締まりに富み、適度な歯ごたえのある食感に加え、コク深い味わいが老若男女問わず食べやすいと言われています。この日は丹波地鶏のほか、キャベツ、青ねぎが兵庫県産の食材となっています。



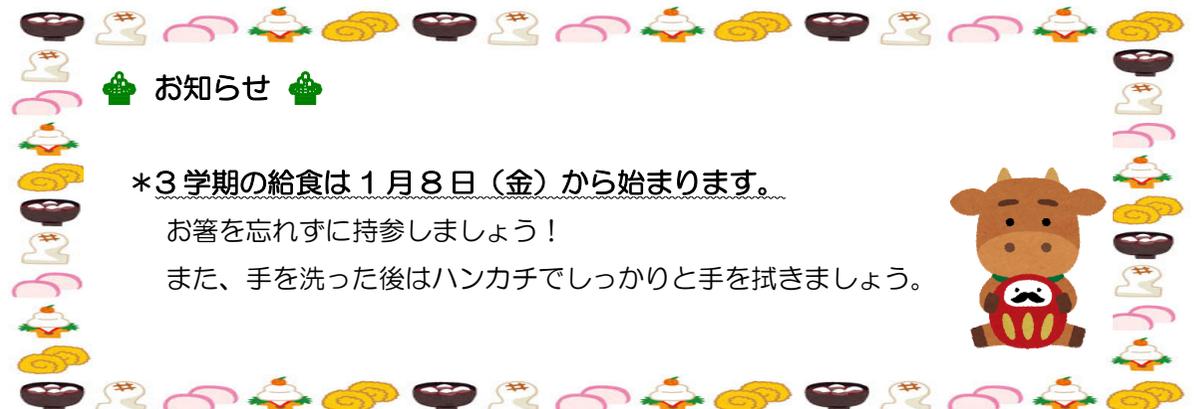
阪神淡路大震災から26年...

1995年1月17日、兵庫県淡路島北部沖の明石海峡を震源としてマグニチュード7.3の地震が発生しました。明石市も大きな被害があり、避難所で生活する人も多くいました。震災発生後、小学校給食は26日から再開されました。給食再開当時はガスや水道もストップしていたため、ジャムやのり、ソーセージなどガスを使わずに提供できる簡易給食が実施されました。

1月15日の給食は、震災を考える献立として提供されます。今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、衛生面を考慮し、乾物やさつまいもを使った献立となっています。もし震災が起こり、電気やガスが止まったら、こういったものなら食べることができるか、また普段からお家で備蓄できるものはないか、考える機会にしてみましょう。

1月15日(金) 震災を考える献立

ごはん、高野豆腐の煮物、田作り、さつまいも汁、牛乳



お知らせ

*3学期の給食は1月8日(金)から始まります。

お箸を忘れずに持参しましょう!

また、手を洗った後はハンカチでしっかりと手を拭きましょう。

