

給食だより 12月



春日部市立豊春中学校

今年も残りわずかとなりました。今年は健康に過ごせましたか？
年末年始にかけて行事が続きます。風邪などを引かないよう、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

風邪に「かかりやすい人」と「かからない人」がいるのはなぜ？

同じように過ごしていても、風邪に「かかる人」と「かからない人」がいます。また、かかったとしても「すぐに回復する人」と「いつまでも症状が長引く人」がいます。こうした現象は、主に免疫力の差によるものです。今月は、免疫力アップの食事について考えてみましょう。

「免疫力アップ」の食事はこう食べる！

日頃から、栄養バランスのよい食事をとり、免疫機能を整えることが大切です。

バランスのよい食事のコツ！

- 1 「主食（ご飯、パン、めん）」 「主菜（メインのおかず）」 「副菜（野菜のおかず）」 をそろえる定食形式がポイントです。
- 2 間食で乳製品と果物をプラスしましょう。

●良質のたんぱく質で免疫機能を高めよう！

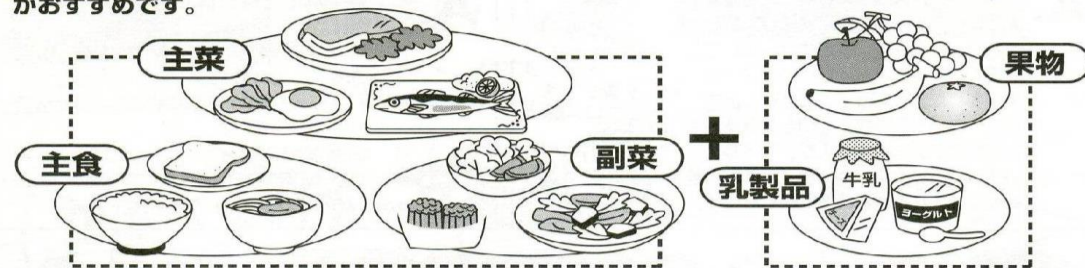
たんぱく質は、筋肉だけでなく「血」「骨」「ホルモン」、そして「免疫物質」の材料となります。

たんぱく質の多い食品には、魚・肉・卵・大豆製品・チーズ等があります。

中でも免疫機能を正常に保つEPA（エイコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富な魚（マグロ・ブリ・サバ・サケ等）がおすすめです。



これで風邪をひかないぞ！



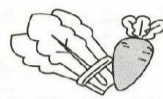
●色の濃い野菜を食べましょう！

色の濃い緑黄色野菜には、鼻の粘膜を丈夫にし、免疫細胞の働きを活性化してくれる「ビタミンA」が多く含まれます。

※ビタミンAを多く含む食品

ほうれん草・春菊・にんじん
かぼちゃ・チンゲンサイ等

※青じそ・しそ油・エゴマ油に多いα-リノレン酸には免疫機能を整える働きがあるとされています。



●腸内をきれいにして免疫力アップ！

腸内の善玉菌は、悪玉菌や侵入してきた細菌を撃退したり、有害な物質が吸収されるのを防いで腸内環境を整えてくれます。

※善玉菌が喜ぶヨーグルト・牛乳・チーズを食べましょう。

※便秘も大敵
食物繊維の豊富な旬の野菜や海藻、きのこ、こんにゃく等をしっかり食べましょう。



行事食を見直してみよう！！

12月は1年の締めくくりの年です。

12月から1月にかけては、いろいろな行事食を食べる機会があります。

12月

冬至

冬至は1年のうちで昼間の時間が一番短い日です。風邪を引かないように「ゆず湯」に入り、「かぼちゃ」を食べると病気にならないと言われています。



大みそか

12月31日は大みそかです。「長細いそばのように寿命がのびますように」という願いを込め、「年越しそば」を食べます。



1月

正月

新しい1年のはじまりを祝う日です。この1年がめでたく、幸せであるようにと祝い、「雑煮」や「おせち料理」を食べます。



七草

1月7日は五節句の1つです。「七草粥」を食べることから七草の節句とも呼ばれます。七草には、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろの七草を入れたお粥のことです。健康を祈り食べるものですが、お正月にたくさんごちそうを食べた胃を休ませる目的もあります。



1月の給食は11日(水)から始まります。
はしを忘れずに！