

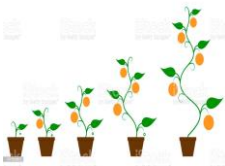


# 給食だより

令和4年2月 岩沼市立玉浦中学校

## 今月の目標

食べ物と健康の関係を知しましょう。



英語のことわざに“You are what you eat.”(あなたはあなたの食べたものできている)があります。体や心の健康は毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。



※毎日の食事の取り方が、これからの健康な成長や生活に影響があらわれてきます。

2月は、暦の上では春ですが、まだ寒い日が続きます。コロナ禍で、風邪やインフルエンザを予防するためにも、バランスのとれた食事をとりましょう。



・・・寒い時期に病気に負けない丈夫な体づくりには・・・

### ポイント1) 栄養のバランスのよい食事

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとりバランスのよい食事をとることが大切です！

- たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める 魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など
- ビタミンC：免疫力を高める みかん、キウイ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類など
- ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する ほうれん草、人参、南瓜などの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど
- 亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品など



### ポイント2) あったかメニューで体を冷やさない

ウイルスの侵入を防ぐに外敵と戦う免疫機能を高めることが大切。身体が温まり血液循環がよくなるほど高まります。

- 身体を温めるメニュー 鍋、雑炊、おじや、うどん、スープ、スープ煮など
- 身体を温める食品 ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子など



※刺激・辛味成分には消化を助ける動き、殺菌効果もあり風邪予防に効果的。

(※のどが痛む時、胃腸の悪い時には控えましょう。)



### ★★★ 1月の食育関係事業の紹介★★★

給食週間(1月24日～28日)に、玉中の特色(地産地消の推進・手作り・適温での提供)を生かした献立を実施し、後期給食委員会では、ランチルームに給食への感謝と残さずに食べようのポスターを作成し掲示しました。

1月24日(月)

1月25日(火)

1月26日(水)

1月27日(木)

1月28日(金)



ランチルームを再開(2年生から感染予防に配慮し実施しています。学級での給食からスムーズに移行し残食も減少しました。)



新しい調理スタッフが加わります。

今月から、調理員が勤務します。皆さん宜しくお願いします。

