



今月のテーマ

冬の健康と食事について考えよう

今月のテーマは、「冬の健康と食事について考えよう」です。特に3年生は受験シーズンが近づき、体調管理が大切な時期です。今月は、免疫力アップに効果的な栄養素について、給食を通して紹介します。免疫力を高め、風邪や感染症に負けない体を作りましょう。

免疫力アップに効果的な栄養素とそれらを含む食品

たんぱく質
寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。
肉類、魚類、牛乳、卵、豆類

ビタミン
皮膚やのど、鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルス等が体に入るのを防ぎます。
かぼちゃ、人参、ほうれん草、レバー

ビタミンC
ストレスや風邪などのウイルス性の病気から体を守る働きがあります。
野菜類、果物類

ビタミンE
免疫細胞を直接活性化するとともに、免疫抑制物質の生成も防ぎます。
ナッツ、うなぎ、かぼちゃ

免疫力を担う「免疫グロブリン」は、たんぱく質で構成されています。ビタミンA・C・Eを合わせて、「ビタミンEース」と呼びます。

12月の市産品活用予定

- ねぎ、れんこん、水菜、ほうれん草、小松菜、チンゲンサイ、さつまいも、ブロッコリー

献立表: 日曜、献立名、使用する食品名(赤/緑/黄)、栄養価(エネルギー/kcal, たんぱく質/g), 実施(清水中, 武蔵中)

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。