

2月

# 給食だより



おうちの人  
いっしょに  
よみましょう

2月になり寒さが厳しい季節をむかえました。寒くなるとインフルエンザや胃腸炎などの感染症が多くなってきます。食事から免疫力を高めて、病気に負けない元気な体を作りましょう。

## 感染症を予防する食事のポイント！

免疫力とは、体の中に入ってきたウイルスをやっつける力のことです。



### \*様々な食品をバランスよく食べよう

**主食**

ごはん・パン・めんなど

**主菜**

にく・さかな・たまご・まめなど

**副菜**

やさい・くだものなど

1日3食バランスよく食べることが、かぜなどの感染症にかかりにくい体をつくれます。赤・黄・緑の食べ物をそろえると栄養のバランスがとりやすいです。



### \*免疫力を高める食材を取り入れよう

(ビタミンAを多く含む食材)



たまご レバー 色のこい野菜

(ビタミンCを多く含む食材)



くだもの じゃがいも キャベツ

(ビタミンEを多く含む食材)



ナッツ かぼちゃ オリーブオイル

「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」は、まとめて「ビタミンACE (エース)」よばれ、免疫力の向上に役立ちます。ビタミンACEはいっしょにとることで、おたがいの働きを高め合います。

## 1月24日～30日は学校給食週間でした



給食週間では、熊本市給食作品展最優秀賞、優秀賞献立や昔の給食が登場しました。

給食週間の取組でリクエスト給食調べや給食の先生方への感謝の手紙を送ったり、給食の歴史について学んだりしました。給食にかかわる方々へ感謝して食べようという気持ちが高まりました。



昔の給食を味わおう  
学校給食が始まったころの  
給食を再現したメニューです。

最優秀賞  
栄養満点!!  
「まごわやさしい  
キーマカレー」

優秀賞  
噛みごたえ抜群!  
豚バラとれんこんの  
カレー粉炒め

優秀賞  
カレージャーマン  
カリカリ