

給食だより



令和8年2月号
昭島市立多摩辺中学校
昭島市立拝島中学校

2月4日は立春で、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。感染症予防のためにも、外出後は手洗い・うがいを心がけ、規則正しい生活とバランスの良い食事で抵抗力を付け、元気に過ごしましょう。

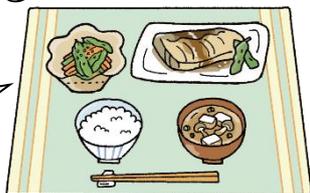
★★★★★ 免疫力を高めよう ★★★★★

「免疫力」とは、ウイルスや病原菌から体を守る防御能力のことです。免疫力は、食事の偏りや運動不足、睡眠不足など生活習慣の乱れやストレスによって低下します。免疫力を低下させないためにも、現在の生活習慣や食生活を見直してみましよう。

① バランスのよい食事

免疫力を最大限に発揮するためには、必要な栄養素をしっかりと摂ることが大切です。毎食主食・主菜・副菜をそろえるようにすると、栄養バランスの良い食事を作ることができます。

さらに乳製品や果物で
バランスUP!



② 腸内環境を整える



免疫細胞の多くは腸内にあるといわれています。発酵食品や食物繊維をとって腸内環境を整え、免疫力をアップしましょう。

【発酵食品・・・乳酸菌、納豆菌など】

納豆・ヨーグルト・みそ・チーズ・キムチなど

【食物繊維・・・腸の環境を整える】

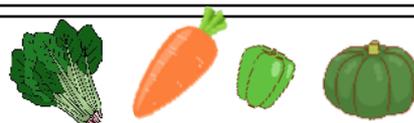
ごぼう・さつまいも・ひじき・しめじなど

③ 体をあたためる食事

体温が下がると血流が悪くなり免疫力も低下します。鍋や煮込み料理など、温かいものを食べれば体の中からポカポカになります。生姜や長葱は、体をあたためてくれる食べ物です。



④ ビタミンをとる



ビタミン群は代謝をスムーズにし、体の調子を整えます。

【ビタミンA・・・主に緑黄色野菜】

粘膜と肌を強くします。

【ビタミンC・・・主に野菜・果物】



免疫力を強くし、毛細血管を強くします。

また、抗酸化作用があります。

【ビタミンE・・・かぼちゃ・ナッツ類・魚介類・卵等】

ホルモンバランスを整え、自律神経を調整してくれます。



旬の野菜や果物で
風邪を予防しよう

冬にとれる野菜や果物は、体を温める効果や、便秘を防ぐ食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンAやCを多く含んでいます。鍋料理やスープにして、体の中から温まりましょう。

食べて頑張れ！

受験生



受験シーズン真っただ中ですね。毎日頑張っている皆さんに、当日ベストな状態で力を発揮できるよう、食生活面からのアドバイスです。



必食！朝ごはん

脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。また身体はエネルギーを貯蔵することができますが、脳は貯蔵できません。そのため、ブドウ糖の量が減れば、脳はエネルギー不足状態となり、機能は落ち、集中力や記憶力も低下してしまいます。朝ごはんをしっかり食べて脳にエネルギーを補給し、集中力を高めましょう。

3度の食事で朝型にリセット！

試験の追い込みで、夜型の生活になっていませんか？脳が完全に目覚め、万全の態勢で試験に臨むためにも、朝型に戻しましょう。夕食は消化の良いものを早めにとり、早寝早起きをして朝の光を浴びる、朝・昼・夜の3食を規則正しくとるようになると、朝型に早く戻せます。今から徐々に体を慣らしておくことが大切です。

食べて勝つ！

試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体は相当なストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は、体がストレスと戦うために大切な栄養素です。毎日意識してとり、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。

最後に・・・励行！手洗い

食事の前は石けんを使った丁寧な手洗いを心がけ、ウイルスの侵入を防ぎましょう。



～2月3日は節分～

ま め

をもっと食べよう

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

いつもの料理に
豆をプラス！



カレー



サラダ



スープ



ハンバーグ

～給食から『地産地消』の食育実践～

給食では毎月、昭島産の地場野菜を取り入れています。中学校では、1月も沢山の野菜に加え、拜島ねぎや地場米を生産者さんより納品していただきました。私達が住んでいる地域では様々な野菜が作られています。給食を通じて地域や生産者と連携し、子供達が将来に向けて食への関心や郷土愛を高め、健やかに成長することができるよう、これからも「地産地消」の大切さをクラス訪問や放送などで伝えていきたいと思ひます。

