

令和3年度

練馬区立石神井東中学校

2月給食だより

校長 市川 昌彦

栄養士 別府 晴美

2月3日は「立春」、暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。新型コロナウイルスの対応と共に、風邪やインフルエンザにも充分注意し、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかり取ることが肝腎です。また、適度に身体を動かし、風邪に負けない身体を作りましょう。

ビタミンA・C・E・(エース)で免疫力UP!

ウイルスは、身体の免疫力が弱いときほど侵入しやすく、体内で活性化し、症状を悪化させてしまいます。しかし、身体に免疫力が充分であればウイルスをはねのけることができます。毎日の食事を大切に、免疫力と抵抗力を高めるのに有効な栄養素を含む食材を取り入れましょう。

★**ビタミンA**・・・ ウイルスの侵入を防ぐためには、のどや鼻の粘膜を強化して、粘液分泌を高めることが大切です。ビタミンAは血管の強化、気管支の粘膜を正常に保ち、免疫細胞の働きを活発にします。

ビタミンAを多く含む食材・・・レバー・うなぎ・緑黄色野菜（春菊・にんじん・ほうれん草・ブロッコリーなど）・卵・チーズなど

★**ビタミンC**・・・皮膚や筋肉、骨、血管の細胞を結合させるコラーゲンというタンパク質をつくるのに不可欠です。これにより皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。水溶性ビタミンなので、体内に蓄えることができず、一度にたくさんとっても排泄されますので、毎日かさかさ食事に取り入れましょう。

ビタミンCを多く含む食材・・・野菜（赤ピーマン・芽キャベツ・パセリ・ブロッコリーなど）果物（みかん・りんご・いちご・キウイなど）芋類（じゃがいも・さつまいもなど）

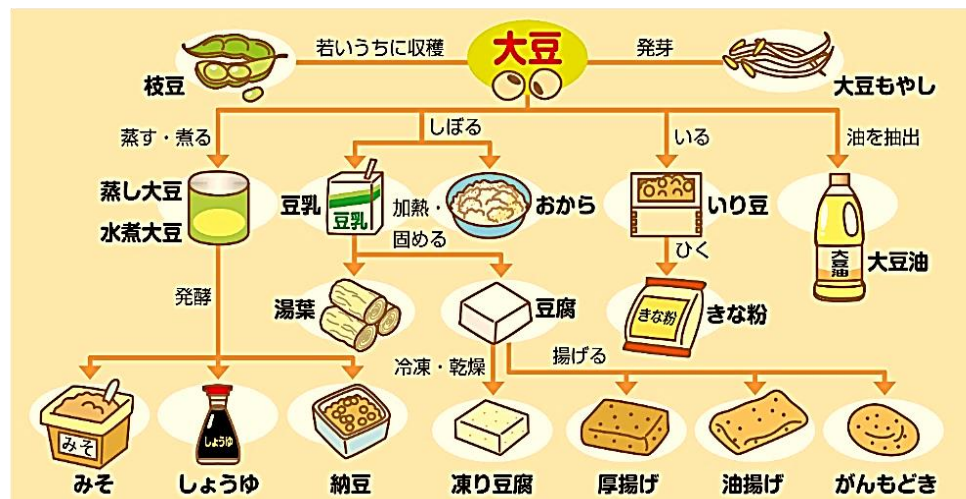
★**ビタミンE**・・・身体の酸化を防ぎ、血管を保護します。血行を良くして皮膚の抵抗力を強化します。

ビタミンEを多く含む食材・・・魚介類（魚卵・ししゃも・うなぎ・さばなど）食用油・種実類（ピーナッツ・アーモンドなど）・緑黄色野菜（かぼちゃ・モロヘイヤなど）



大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



今月の献立

3日（木）節分献立 「いわし」・「大豆」を使用した献立です。

18日（金）食育の日 「味噌鶏カツ丼」が出ます。八丁味噌を使用した、愛知県の郷土料理です。



1月のおもな食材（ ）は、産地です。

米（秋田）・牛乳12月（東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城）・卵（栃木）・ししゃも（ノルウエー）・しらす（愛媛）・たら（北海道）・ちりめんじゃこ（兵庫）・鶏肉（宮崎）・豚肉（群馬）・じゃがいも（北海道）・玉ねぎ（北海道）・人参（千葉・茨城）・ニンニク（青森）・しょうが（高知）・キャベツ（愛知）・大根（神奈川）・白菜（茨城）・ねぎ（千葉）・ごぼう（青森）・ほうれん草（群馬）・小松菜（東京）・ブロッコリー（群馬）・にら（栃木）・りんご（青森）



早寝・早起き・朝ごはん運動シンボルマーク