

令和6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

まだまだ寒い日が続きますが、2月3日は「立春」、暦の上では春となります。風邪やインフルエンザが流行っているため、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが大切です。また、適度に身体を動かし、風邪にかかりにくい身体をつくりましょう。

ビタミンA・C・E(エース)で免疫力UP!

感染症は、身体の免疫力が低いときほど感染しやすく、症状を悪化させます。しかし、免疫力が強ければウイルスが体内に侵入しても免疫システムが働き体を守ってくれます。毎日の食事を大切に、免疫力を高めましょう。

★**ビタミンA**・・・感染症を防ぐためには、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は血管を強化し、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**・・・白血球の働きを助け免疫力を高めて、ウイルスの増殖を阻止するたんぱく質（レシチン）の生成を促進します。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、毎日欠かさず食事から取り入れましょう。

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）

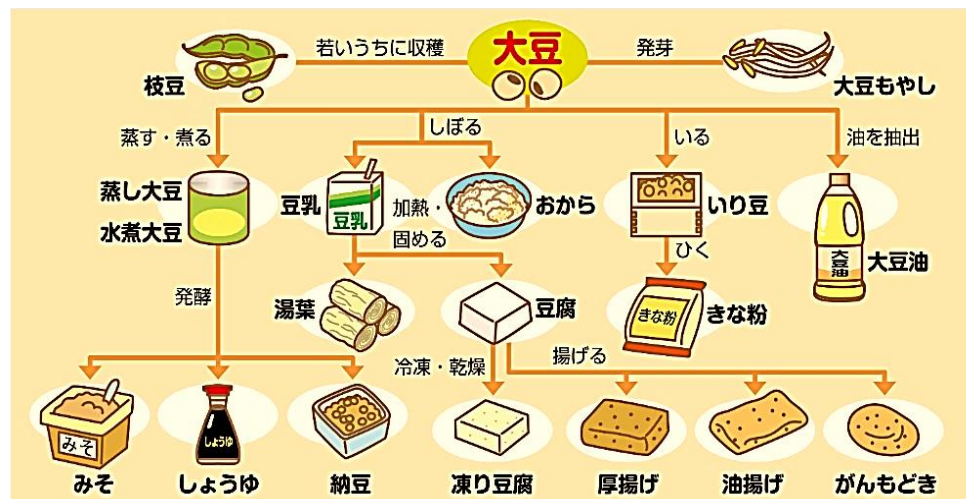
★**ビタミンE**・・・身体の酸化を防ぎ、血管を保護します。血行を良くして皮膚の抵抗力を強化します。

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、様々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

4日（火）節分献立 「いわし」・「大豆」を使用した献立です。

19日（水）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。

※**献立表の太文字は、3年生のリクエスト給食です。**

1月のおもな食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森・岩手	じゃがいも	長崎	小松菜	さいたま
鶏肉	宮崎・群馬	玉ねぎ	北海道	ほうれん草	群馬
豚肉	茨城	人参	千葉	チンゲン菜	千葉
あじ	鳥取	大根	練馬区・千葉	みずかけな	茨城
ししゃも	ノルウェー	キャベツ	練馬区・愛知	ゆず	練馬区
さば	ノルウェー	白菜	練馬区・茨城	ネーブルオレンジ	和歌山
鮭	北海道	ねぎ	練馬区	りんご	山形



早寝・早起き・朝ごはん運動シンボルマーク