



ランチタイム2月号

R8 Feb. 白山市立鶴来中学校



寒さも一段と増してきました。寒くなり空気が乾燥すると、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜの予防を心がけ寒さに負けない丈夫な体で元気に過ごしましょう。



かぜに負けない！

免疫力アップ！



かぜを予防するには、ウイルスと戦うための抵抗力や免疫力をアップする食生活を心がけることが大切です。

「かぜ」をひくのはなぜ？



かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入つて炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとつて、かぜをひかないようにならう。

免疫力を高めるビタミン A C E とたんぱく質

ビタミン A

皮膚や粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防止します。
緑黄色野菜に多く含まれています。



ビタミン C

体の免疫力を高め、体内に入つてきたウイルスと戦います。
野菜、いも、果物に多く含まれています。



エース

ビタミン E

血液の流れを良くして体を温めます。
ゴマやナツツなどの種実類、緑黄色野菜に多く含まれています。



たんぱく質

ウイルスに対抗する免疫細胞を作ります。
肉や魚、卵、大豆製品に多く含まれています。



ビタミン AEC は、いずれも強い抗酸化力を持ち免疫力の向上に役立ちます。3つと一緒に摂取することでお互いの働きを高め合い、さらに高い効果を得ることができます。



腸は人体最大の免疫器官



免疫細胞の約 70% は腸に存在します。そのため、腸内環境を整えることは免疫力アップにつながります。

腸にとって有効な菌を多く含む発酵食品や、腸の動きをよくする食物繊維が多く含まれる食品を摂ることを意識しましょう。



2月の給食より

◇25日…お話し給食

「縁むすびカツサンド」

東京、駒込の寂れた商店街にある老舗パン屋の三代目が亡き祖父の店と味を受け継ぎながら、訪れる悩める人々との交流を通じて、人と人との「縁」をつないでいく、心温まる物語です。

発酵食品



食物繊維



◇19日…世界ユネスコジオパーク給食

「四国西予ジオパーク(愛媛県)」

四国西予ジオパークは、プレートが動いてできた四国山地と宇和海のリアス式海岸に囲まれています。標高差1400mの中に、海・里・山と、長い年月をかけてつくられたいろいろな地形をみることができます。

給食では、愛媛県の郷土料理のせんざんぎ、いもたきが登場します。