

2月 給食だより

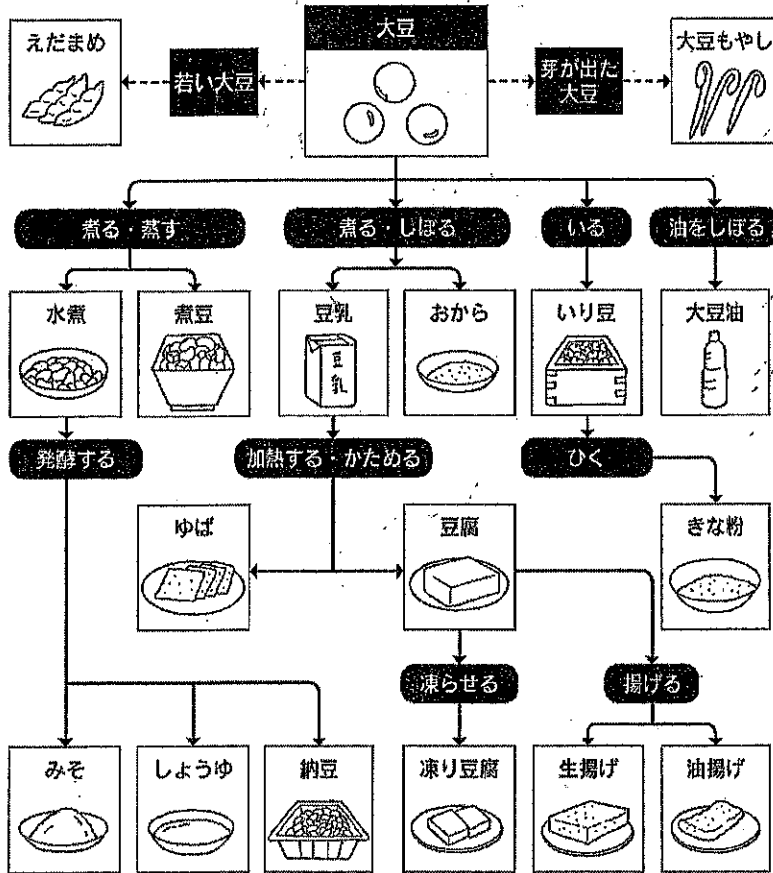
令和 8 年 2 月

茂原市学校給食センター 中学校

新年が始まり、1 か月が経ちました。2 月 3 日は節分、4 日は立春です。暦上は春ですが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。また、空気が乾燥していて風邪や感染症にかかりやすくなるので、しっかりと手洗いうがいをし、元気に過ごせるように対策をしましょう。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？

私たちは、食べることで命を保ったり活動したり成長したりしています。

毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをしないで残さず食べるようにしましょう。



免疫力アップに効果のある食べ物

免疫とは、体内に侵入した最近やウイルスを攻撃し、自分の身を守るように備わった防御システムのことを言います。免疫力を高めることで、風邪や病気になりにくく、感染しても軽い症状で治めることができます。また、口内炎や肌荒れを予防する効果も期待できます。

【ビタミン A】

鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスの体内への侵入を防ぎます。

(うなぎ、レバー、緑黄野菜、卵黄など)



【ビタミン C】

かぜやウイルスに対する免疫力を高める効果があります。

(ブロッコリー、じゃが芋、いちご、柿、キウイフルーツなど)



【発酵食品や食物繊維】

腸内細菌を整えることは、免疫力アップに繋がります。

(納豆、ヨーグルト、玄米、ごぼう、青菜類、芋、豆製品、海藻類、きのこ類、バナナ、みかんなど)



★基本的には、規則正しい生活を送り、1 日 3 食しっかり食べることがなによりも大切です。

【調理員さんからのメッセージ】 ※給食を作っている調理員さんから、みなさんへメッセージがあります。

毎日みなさんがおいしく給食を食べられるように、朝早くから心をこめて調理しています。
給食には、みなさんの体を元気にする栄養がたくさんつまっています。
苦手な食べ物も、ひと口だけでも挑戦してくれるとうれしいです。
これから、笑顔になる給食づくり頑張ります。

