

# 12月 給食だより

令和7年11月27日 北区立赤羽岩淵中学校

## 12月の給食目標

冬の健康と食生活について考えよう

### 大流行！感染症に注意！！

今年は、例年よりも早く、インフルエンザが猛威をふるっています。また、これから寒くなって乾燥してくると、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎も増えてきます。ウィルスを持ち込まない注意と、ウィルスに負けない体づくりが大切です。

### ウィルスに負けない体づくり

#### 【手洗い・うがい】

帰宅後だけでなく、咳やくしゃみを手で受けた後など、こまめに手洗いをしましょう。



#### 【睡眠時間の確保】

十分な休養と睡眠で、抵抗力を高めましょう。



#### 【適度な運動】

簡単なストレッチや、移動先での階段利用など、日常でできる運動を取り入れましょう。



#### 【バランスの良い食事】

炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・無機質の五大栄養素を意識した食事をとりましょう。



### ウィルスに負けない食事

#### 【3回の食事で体温上昇】

体温が上がると、免疫力も上がります。特にエネルギーに素早く変わる炭水化物は、とても大切です。



#### 【腸内環境を整えて、免疫力UP】

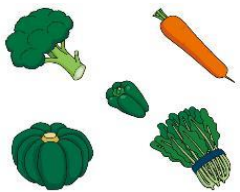
腸内環境が整うと、免疫が上がるということが知られています。腸内環境を整える「食物繊維」や、ヨーグルトや納豆、漬物などの「発酵食品」をとりましょう。

ただし、とりすぎるとお腹の調子が悪くなってしまうこともあるので、注意しましょう。

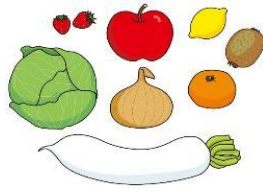


#### 【風邪予防にはビタミンACE（エース）】

粘膜や血管を強化する『ビタミンA』。強い抗酸化作用のある『ビタミンC』と『ビタミンE』。『ビタミンE』は『ビタミンC』と一緒にとると、抗酸化作用が上がると言われています。



ビタミンA



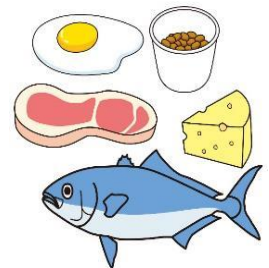
ビタミンC



ビタミンE

#### 【体をつくるたんぱく質】

細胞はたんぱく質から作られます。しっかりとたんぱく質をとりましょう。



食材に含まれる栄養は相互に作用します。食材の栄養を効率よく生かすには、色々な食べ物を食べることです。冬は鍋や、汁物など、たくさんの食材を使った、体を温める料理がおいしい季節です。しっかりと体の中から温めてウィルスに負けない体を作りましょう。

また、給食では、生野菜の提供ができません。果物も高価なため、必要量を補うことが難しい状況です。ぜひ御家庭の食事で、ビタミン豊富な生野菜や果物をとるようにしましょう。

