



給食だより

令和8年2月27日
北区立飛鳥中学校
校長 高田 勝喜
栄養士 大西 乙輝

寒さが少し和らぎ、ふりそそぐ光は日ごとに暖かさを増してきました。生徒たちは卒業や進級に向けて、まとめに取り組んでいます。今年度も皆さんに美味しく、記憶に残る給食になって欲しいという思いから給食をお届けしてきました。教室で給食の話題がでたり、食缶が空になって返ってくることはとても嬉しく、日々のやる気につながっています。

3年生は残りわずかですが、最後まで笑顔で過ごせるよう、給食でも人気の献立やお楽しみデザートを用意しています。体調管理に気をつけて元気に登校してもらいたいです。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

協力して給食の準備をすることができた



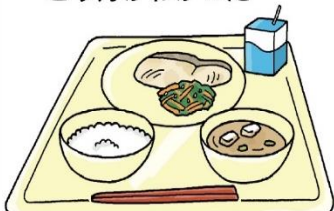
1人分の量をきれいに盛りつけた



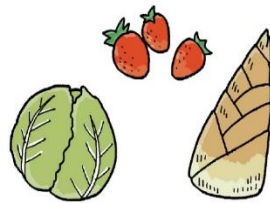
3月は締めくくりの月です。1年を振り返って、これからの食生活に活かしましょう。



バランスのよい食事のとり方がわかった



地域の地場産物がわかった



感謝の気持ちを持って食べることができた



～食事で出来る！！花粉症 対策～

春が近づくとつれて酷くなるのが花粉症です。私はまだ大丈夫！なんて油断していると急に発症することも。花粉症の方もそうでない方も知っておきたい花粉症対策の食材を紹介します。

花粉症とはどんな状態？

花粉症とはアレルギー疾患の1つです。侵入してきた花粉を身体が異物と判断し、追い出そうとして免疫機能が過剰に反応した結果、くしゃみ、鼻水、目のかゆみといった症状がでます。

花粉症対策におすすめの食材

免疫機能を整える

・発酵食品

善玉菌で腸内環境を整える。

<食品例> ヨーグルト、納豆等

・食物繊維

腸で善玉菌のエサとなり整腸作用を助ける。

<食品例> 野菜、きのこ類、海藻、果物等

・ビタミンB1

免疫を正常に保つ働きがある。

<食品例> 豚肉、マグロの赤身、鶏ささみ等

アレルギー症状を抑える

・n-3系脂肪酸

n-3系脂肪酸とは油の1種。アレルギーの炎症反応を抑える働きがある。

<食品例> 青魚、えごま油等

・抗酸化作用の強い食品

(ビタミンA・C・E)

アレルギー症状を悪化させやすい「活性酸素(通常よりも酸化力の強い酵素)」の働きを防ぐ。

<食品例> かぼちゃ、にんじん、ほうれん草等。

注意

揚げ物(サラダ油)、スナック菓子、レバー、肉等に含まれる油はアレルギー症状を誘発してしまう可能性があります。食べ過ぎには注意しましょう。