

食育だより

千里みらい夢学園
吹田市竹見台中学校
令和3年4月14日

入学・進級おめでとうございます。

中学校での3年間は、みなさんの心や体が大きく成長する時期です。新しいメンバーとともに、学校生活を充実したものにするために、何より健康が大切です。生活リズムを崩さず、元気に登校しましょう!!

◆◆◆◆◆4・5月の予定◆◆◆◆◆

★4月分食券配付：4月15日まで

★5月の給食申し込み締め切り：マークシートは4月15日（木）、インターネットは4月20日（火）
5月17～31日分の給食は5月5日（水）まで追加予約できます。

★5月分食券配付：26日:3年生 27日:1年生 28日:2年生 30日:まだの人

給食について

中学生の1日に必要な栄養の1/3、エネルギーなら約830kcalで作られています。国産の食材と無添加の食品を使い、吹田市の栄養士と2名の栄養教諭で献立を立て、安心、安全でおいしい給食を作っています。みんなで同じ給食を食べて昼食を楽しんでくださいね♪

給食の四箇条

みんなが気持ちよく利用できるよう、ルールを守りましょう。

① 食券を忘れない！大切に扱う！

食券を忘れた場合は待ってもらいます食券を。
無くした場合は、山崎に申し出てください。

② あいさつをする！

配膳室でも、こんにちは・ごちそうさま等、
配膳員さんにも、あいさつをしましょう。

③ 給食は自分で時間内に返却！

もし時間内に返却できない場合は洗って、
職員室に返却してください。

④ 好き嫌いせずに食べる！

中学生に必要な栄養を考えて献立を考えています。
残さずに食べましょう。

☆ 13時25分までには給食を返却！

5時間目の授業に影響しないよう、早めに返却しに来てくださいね！

☆ 牛乳パックはただで捨てましょう！

ゴミ袋を捨てやすいよう、ご協力をお願いします。

☆ 割り箸、ドレッシングの袋などは、ゴミ箱に捨ててください！

竹見台中でお世話になっている、松ちゃん給食では、1000食以上の給食を毎日
作ってくださっています。洗い物がスムーズにできるよう、協力しましょう。



☆ 給食の容器を落としてしまったり、異物が混入していた場合、交換ができます。

落としてしまったおかずは拾ってきてください。異物が入っていた時は調理業者に連絡しますので、
詳細を教えてください。

免疫力を上げる食事

免疫力とは…外から侵入した細菌ウイルスを撃退したり、体内のがん細胞を退治したりするために、体に備わっている防衛システムのこと。免疫力が高ければ、感染症にかかりにくくなり、仮に感染しても症状が軽く済みます。新型コロナウイルスから身を守るためにも、免疫力を高めることが非常に大切です。

免疫力を上げる4つのポイント

(1) 腸内環境を整える

腸は免疫力の約7割を担っている最大の免疫器官。腸内環境をよくすることで、免疫力アップにつながります。

例：ヨーグルト、納豆、みそ、チーズ、キムチなど

(2) 粘膜を正常に保つ

口・鼻・気管・胃や腸の粘膜は、私たちの体と外界の接点になります。粘膜を健康な状態に保っていないと、ウイルスや細菌が体内に簡単に侵入してきます。

例：レバー、ウナギ、緑黄色野菜、

(3) 内臓温度を上げる

内臓温度が1℃下がると、免疫力が30%下がるので、体を内側から温める事が大切です。

例：しょうが、根菜類、唐辛子、ナッツ類

(4) 血流を促進する

血流の中には免疫機能を
持つ白血球が存在し、白血球が体の中をめぐること
で体内の異物を取り除いてくれます。血流が悪くなると、
酸素と栄養が細胞に行き渡りにくくなり、免疫力の低下
につながります。

例：魚、大豆製品、野菜、海藻



☆☆免疫力を上げる食べ物ランキング☆☆

<免疫力がアップする食べ方>

- ★オリゴ糖や、キウイ、バナナなどの食物繊維が豊富な果物と食べる→善玉菌をUPし腸内環境をよくしてくれます!
- ★レンジで30秒ほどあたため、人肌程度(30~40℃)にする。

(10℃以下でレンジの熱さが弱まり、加熱しすぎで熱さを感じてしまいます)



お腹まわりの血行を促し、主に内臓部分の温度を上げてくれます。

<免疫力がアップする食べ方>

- ★加熱する
- ★しょうが紅茶(約60℃)で飲む。
- 生のしょうがをすりおろす方が

<免疫力がアップする食べ方>

- ★タレを入れる前にしっかり縛って、ネバネバを搾ります

4位~10位の食べ物・免疫力がアップする食べ方

4位 長ねぎ：焼きねぎ

5位 にんにく：すりおろしたり、刻んだりしてから、油で炒める。

(食べすぎると胃を荒らす可能性がある)

6位 きのこ類

7位 みそ：みそに含まれる酵母などの菌は熱に弱いので、みそ汁は沸騰させない。

8位 レバー：牛乳につけ臭みを取ってから料理する。

9位：ブロッコリースプラウト

1日20gほどを食べることで、抗酸化作用が3日ほど続くとされています。目安は3日に1パックほど。

10位：わかめ：たけのこなど不溶性の食物繊維と一緒に食べる。

☆☆免疫力を上げる飲み物ランキング☆☆

ストレートかレモンティーがおすすめ。ミルクティーは効果が低くなります。

紅茶

緑茶

りんごジュース

皮ごとジュースにする



少し冷ましたお湯を注ぎ、30分に1回ほどのちょこちょこ飲みで血液やリンパ液などの流れがよくなります

特に体の冷えに注意。冷たいものを摂りすぎると、体温が下がり、免疫力も下がるので要注意! コーヒーのようにカフェインの多い飲み物は、ホットでも飲みすぎは禁物。カフェインを過剰摂取すると、血管が拡張し、深部体温の放熱が進み体温が下がりやすくなります。