



北中給食だより



岩沼市立岩沼北中学校
令和8年2月



2月給食目標

健康に良い食習慣について考えましょう。



英語のことわざに「You are what you eat.」(あなたはあなたの食べたものできている)があります。体や心の健康は毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。

- 2月は、**全国生活習慣病予防月間**です。生活習慣病とは、その名のとおり生活習慣が原因となる病気です。高血圧や糖尿病、心疾患や脳血管疾患などがあります。以前は大人がかかる病気と考えられていましたが、大人になってから生活習慣を変えることは難しいため、中学生の今のうちから規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。

・・・寒い時期に病気に負けない丈夫な体づくりには・・・

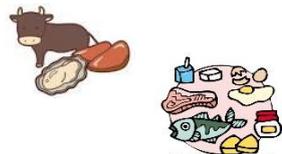
ポイント1) 栄養のバランスのよい食事



ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとりバランスのよい食事をとることが大切です!

- たんぱく質**:基礎体力をつけ抵抗力を高める。(魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など)
- ビタミンC**:免疫力を高める。(みかん、キウイ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類など)
- ビタミンA**:のどや鼻などの粘膜を保護する。

(ほうれん草、人参、南瓜などの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど)



- 亜鉛**:疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める。
- (カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品など)



ポイント2) 身体を冷やさないあったかメニュー

ウイルスの侵入を防ぐに外敵と戦う免疫機能を高めることが大切。身体が温まり血液循環がよくなるほど高まります。

- 身体を温めるメニュー** (鍋、雑炊、おじや、うどん、スープ、スープ煮など)
- 身体を温める食品** (ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子など)



※刺激・辛味成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあり風邪予防に効果的。

(※のどが痛む時、胃腸の悪い時には控えましょう。)

インフルエンザによる給食停止について

インフルエンザによる学校閉鎖に伴う給食費の取り扱いについては、岩沼市が定める「自然災害等による臨時休業をした場合の給食費の取扱い基準」に基づき、その日の分の給食回数を増やさず、後日の給食で振替食品を提供させていただきますので、よろしくお願いたします。



新しい調理スタッフが
加わりました。

1月から、山田麻里調理員が勤務して
います。皆さん宜しくお願いします。



よろしく
お願いたします