



12月 給食だより

伊根町立伊根中学校

令和7年12月22日

2学期も色々なメニューがありました。



バラエティに富んだメニューで、私たちを楽しませてくれる

毎日の給食。みんなはどのメニューが印象に残っていますか？

・・・ そういえば、今年は柿が豊作で、11月は柿が何度か給食に登場しましたね。



↓わかったさんのクッキー

↑アジ姿焼き

↑秋おこわ

↑肉うどん

↑なべずり

←ちらし寿司

まぐろと大根の煮物→

↑ベーコンとジャガイモのトマトクリーム煮

↑読書週間献立↓

↑ピビンパ

←ちらし寿司

感染症がはやるこの季節・・・

✿ 体にいいモノ食べて 病気をふっとばそう！

感染症を予防するには…手洗いうがいのほかに

- ① 細菌・ウイルスの侵入を防ぐ ② 免疫力を高める



病気の予防には、細菌やウイルス《病原体》を体に入れないこと、もし、入ったとしても、それをやっつける力《抵抗力・免疫力》を強めておくことが有効です。

これらは、生活習慣と食事でパワーアップさせることができます。

①細菌・ウイルスの侵入を防ぐためには

- ビタミンAを摂取する！



②免疫力を高めるためには

1. 免疫細胞の原料となるタンパク質を摂取する！



タンパク質の多い食品



2. 免疫細胞が増えやすい環境を作る、発酵食品や食物繊維を摂取する！



腸内環境を整える食品



もしも、病原体が粘膜のバリアも通過して入ってきてしまても、体中を流れる血液中の免疫細胞が菌などをやっつけようとします。この細胞がたくさんいれば、当然、菌をやっつける力も強くなります。



*イメージ

血液以上に免疫細胞がたくさんいるのが、「腸」です。腸の中の良い菌を増やすことで、さらに、免疫力が強くなります。

これらの、私たちの体の中にいる免疫細胞（＝病原体をやっつける）を増やすことが病気に強い体を作るカギとなります。