

# 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。

↓わかったさんのクッキー



↑アジ姿焼き

↑秋おこわ



↑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↓



↑肉うどん



↑ピピンパ

まぐろと大根の煮物→



↑なべずり

←ちらし寿司

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。



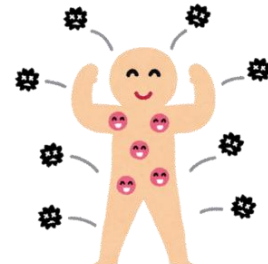
感染症がはやるこの季節・・・

❀ 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 免疫力を高くする



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。

病原体を体に入れないためには、「体の入口」となる、のど・鼻の「粘膜（ねんまく）」を丈夫にしておくことがとても大切です。粘膜は、体を守るバリアのような働きをしています。

ただし、栄養素が不足したり、乾燥したりすると、この働きが弱まるので注意！

①細菌・ウイルスの侵入を防ぐためには

ビタミンAを  
摂取る！



ビタミンAの多い食品



②免疫力を高くするためには

1. 免疫細胞の  
原料となる  
タンパク質を  
摂取る！



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っても、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、私たちの体の中にある免疫細胞（＝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。