



令和3年12月号
岩沼市立岩沼西小学校

12月の給食目標

感謝の気持ちをもって食事をしましょう

今年も残すところ1か月となりました。冬休みは楽しいイベントがありますね。元気に過ごせるよう、規則正しい生活と、バランスの良い食事をして、日頃から免疫力を高めておきましょう。

岩沼市制50周年アニバーサリー給食を実施しました。

11月1日は、岩沼市制50周年記念日で、岩沼市内の小中学校統一アニバーサリー給食でした。宮城県産の食材をふんだんに使ったメニューで、当日は岩沼市長さんからのビデオメッセージもいただき、岩沼の歴史についても学ぶことができました。

このレシピは、11月に配布しました「食育レター」に掲載されていますので、ぜひ御覧になってください。



免疫力を高める食生活を送ろう！

①1日3食しっかり食べよう。

- ・1食でも抜いてしまうと、必要な栄養素がとりにくくなります。
- ・免疫力を高めるためには、決まった時間に食べるということも大切です。

②良質のたんぱく質をとろう。

- ・免疫細胞や免疫物質の主成分は、たんぱく質です。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品をしっかりととりましょう。



③抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eをとろう。

- ・活性酸素は免疫機能の低下をもたらすと言われています。ビタミン類を積極的にとり、抗酸化作用を高めて、免疫力アップの手助けをしましょう。(緑黄色野菜、果物、芋類、魚介類、ナッツ類など)



④発酵食品や、食物繊維を食べよう。

- ・腸内環境が乱れると、健全な免疫力を維持できなくなることもあります。発酵食品(ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物など)や、食物繊維(きのこ類、海藻類、野菜など)をとりいれて、腸内環境を整えましょう。



今月の地場産物

こめ、ぎゅうにゅう、あぶらふ、はくさい、こまつな、きゅうり、ねぎ、だいこん、とうふ、たまご、あぶらあげ など

～冬休み中のお願い～

12月の給食は21日(火)までです。給食最終週に給食当番だった方は、24日(木)の2学期終業式の日まで、洗濯をして、持たせてください。御協力をお願いいたします。