



# 給食だより

2017.12月号  
明石市立高丘中学校

今年もあっという間に残り1ヵ月となりました。12月は『師走(しわす)』と呼ばれ、1年を締めくくる大事な月であり、年末年始に向けて忙しく動く時期でもあります。

かぜやインフルエンザにかからないためにも手洗いうがいをしっかりとし、栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休養で体調を整え、この冬を元気に過ごしましょう！

## 免疫力をアップさせる食べ方とは？

外部から侵入してきた細菌や異物に抵抗して身体を守っているのが“免疫”です。寒い冬を元気に乗り越えるためにも、食事面から免疫力を高めましょう！

### 免疫力をアップさせる食べ方のルール

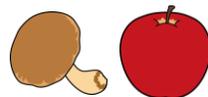
#### 1. たんぱく質をしっかりと摂る！

お肉やお魚、牛乳や卵・大豆製品には免疫細胞の材料となるたんぱく質が豊富に含まれています。身体を作る上でも重要な栄養素となるので、過不足なく摂取しましょう！



#### 2. 植物性食品をたっぷり！

穀類やお芋、大豆食品や海藻、きのこや果実類は植物性食品と呼ばれます。これらの植物性食品は免疫力を高めるビタミンCやビタミンEが豊富に含まれています！



#### 3. 免疫細胞の活性化！

魚介類・穀類・野菜、乳製品にはカルシウムや亜鉛など、ミネラルと呼ばれる成分が豊富に含まれています。このミネラルは免疫細胞を増やすだけでなく、活性化させる作用もあるので積極的に摂りたい栄養素です！

#### 4. 整腸作用のある食品を積極的に

腸内細菌のバランスを整えると、免疫細胞が働きやすい環境になります。野菜や海藻など、食物繊維が豊富に含まれる食品がおすすめです！



⇒ひとつの食品だけをたくさん食べても、免疫力は高まりません。免疫力を高めるためには上記のルールを基本に主食・主菜・副菜をそろえて、食事全体のバランスを整えることが大切です◎

## 12月の行事食「冬至」

「冬至」とは暦の上で冬のちょうど真ん中に位置し、1年で最も昼が短く、夜が長い日になります。2017年は12月22日(金)が冬至の日です。昔から冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。



冬至前日、12月21日の給食の「ほうとう汁」にはかぼちゃが使われています！寒さが厳しくなるこの時期にビタミン豊富なかぼちゃを食べ、風邪を予防し、寒い冬を元気に乗り越えましょう！

### ※ 12月の予定 ※

#### ❁全学年

- ・12月14日(木)
- ・12月15日(金)
- ・12月18日(月)
- ・12月19日(火)

三者懇談会のため  
給食の提供はありません。



- ・12月21日(木) 大掃除のため給食の提供はありません。

⇒ 2学期の給食提供最終日は12月20日(水)、  
3学期の給食開始日は1月10日(水)となります！



給食のある日は  
おはし・ランチョンマット・マスクを  
忘れずに持参しましょう！！