



まっちゃんぱん

令和3年1月
南砺市立福光中部小学校

新しい年が始まりました。今年も健康に1年を過ごせるように、「早寝早起き」と「毎日しっかり朝ごはん」を心がけ、天気の良い日は外に出て体を動かしましょう。

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかかん

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です

明治22年(1889年)に山形県で始まったとされる学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21年(1946年)12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日が「学校給食感謝の日」となりました。その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならないように時期をずらして1月24日から30日を全国学校給食週間としています。



テーマ:食べて免疫力アップ! ~しっかり食べて、かぜや病気を予防しよう~

免疫力:外から入ってくる細菌やウイルスから自分の体を守る力のことをいいます。

25日(月) 体ぽかぽか献立

- ・牛肉としょうがのごはん
- ・魚のカレー揚げ
- ・酒かす汁

体をぽかぽか温めると... しょうが

平熱が上がると、体の免疫力も上がると言われています。温かい料理を食べたり、体を温める働きがある食べ物を料理に取り入れたりすることで、体を温めます。また、食べ物の他にも、運動をしたりお風呂につかったりすることでも体が温まります。

26日(火) 腸力アップ献立 (食物せんい)

- ・麦入り黒大豆ごはん
- ・豚肉のしょうが焼き
- ・さつまいもとりんごのサラダ
- ・きのこのみぞれ汁



食物せんいをとると...

食物せんいは、便のかさを増やしたり、善玉菌(腸の中)でよい働きをすする菌のエサになって腸内の環境を整えたりします。人間の免疫細胞の半分以上が腸にあるので、腸の環境を整うと、免疫力がアップします。

27日(水) 腸力アップ献立 (発酵食品)

- ・ごはん
- ・魚のチーズ焼き
- ・ごまみそキムチスープ

発酵食品には、いろいろな菌が含まれており、腸内の善玉菌を増やすのに役立ちます。善玉菌は、腸の働きを活性化し、下痢や便秘を予防したり、免疫力を高めてたりしてくれます。発酵食品には、キムチやチーズ、みそ、納豆などがあります。

28日(木) かみかみ献立

- ・ごはん
- ・豚肉と大豆のカシューナッツがらめ
- ・茎わかめのサラダ

よくかんで食べると...

よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液に含まれる成分は、体の中に細菌やウイルスが入らないようにしたり、増えるのを抑えたりする働きがあります。だ液がたくさん出るように、一口あたり30回かむ、一口の量を少な目にするなど、工夫してみてください。

29日(金) ビタミンチャージ献立

- ・米粉パン
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・ビタミンA、C、Eをとると...

ビタミンA、C、Eを含む食べ物



ビタミンAは皮膚や目の粘膜を強くし、鼻やのどからウイルスや病原菌を入りにくくします。ビタミンCは寒さやかぜなどに対する抵抗力を高めてくれます。ビタミンEには「抗酸化作用」があります。これらのビタミンをとることで、免疫力がアップします。