

# 給食だより



令和3年12月

筑西市立下館学校給食センター



日が暮れるのも早くなり、寒さが身にしみる季節です。冬休みも始まります。学校が休みの日は生活リズムが乱れがちなので、学校がある時と同じように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。冬休み中は、お正月をはじめ、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、おせち料理などの行事食を味わいながら、楽しい冬休みをお過ごしください。



## 食事で風邪を予防しよう

～積極的にとりたい3つの栄養素～



### たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高めます。  
(肉や魚、大豆など)



### ビタミンC

免疫力を高めるだけでなく、疲労回復効果も期待できます。  
(野菜や果物など)



### ビタミンA

喉や鼻などの粘膜を保護します。  
(緑黄色野菜、レバーなど)



### もし風邪を引いてしまったら…?

体を温かくして安静にし、水分と栄養をしっかり補給することが大切です。胃腸に負担のかかる油ものや、食物せんいの多いものは避けるようにしましょう。ビタミンB1とB2は体力の消耗を防ぎ、回復力を高めてくれるので積極的に摂取すると良いでしょう。

### ビタミンB1

豚肉や大豆、麦など



### ビタミンB2

納豆、牛乳、ブリなど



### 旬の食材 小松菜



ビタミンA

小松菜は、ビタミン類やミネラルが豊富な栄養価の高い緑黄色野菜です。小松菜に含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変換されます。視力の維持や、粘膜の保護、呼吸器系等を守る働きがあると言われています。風邪の予防にも最適です。給食では茨城県産の小松菜を使用しています。旬の小松菜をぜひ味わってください。

食材産地調査 (令和3年11月1日～11月24日) \*実施献立の放射能検査結果は不検出です。

米	筑西市	じゃがいも	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	水戸市
牛乳	茨城県	こまつな	結城市	はくさい	八千代町	ほうれん草	桜川市
豚肉	茨城県	にんじん	水戸市	れんこん	土浦市	さといも	桜川市
鶏肉	茨城県	キャベツ	筑西市	根深ねぎ	筑西市	ごぼう	行方市