

# センターだより



【お願い】

みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】

令和7年12月号

川口市立学校給食センター



## 冬の食生活について考えよう



今年も残すところあと1ヶ月となりました。空気が乾燥し、寒くなるこの時期は、風邪やインフルエンザの流行が心配されます。これらを予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動をすることが大切です。

### 風邪に負けない体をつくろう！

#### 風邪をひくときとひかないときがあるのはなぜ？



風邪の原因となるウイルスが体の中に入っても、風邪をひかないときがあるのは、体にウイルスをやっつける働きがあるからです。これを体の免疫力や抵抗力といいます。

しかし、疲れがたまっていたり、食事のバランスが乱れていたるときは、体のこの力が弱くなり、ウイルスに負けてしまうので風邪をひきやすくなります。そのため、普段から食事に注意することが大切です。

主食、主菜、副菜、汁物が食事の基本の形です！  
そろえるように心がけると、栄養のバランスがよくなります。

## ★ 風邪を予防するビタミン ★

### ビタミンA

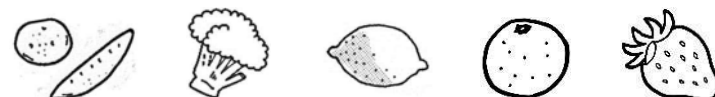
菌やウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、病原菌やウイルスの侵入を防いでくれます。



レバー うなぎ にんじん かぼちゃ 小松菜 など

### ビタミンC

ストレスや病気への抵抗力を高めます。また、体の疲れを取る働きがあります。果物だけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。ビタミンCは体に蓄えておくことができないので、毎日摂りましょう。



いも類 ブロッコリー レモン オレンジ いちご など

## 手洗いはしっかり、こまめに行いましょう！

手洗いは実はとても効果的な予防法です。

いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないためにもこまめに手を洗いましょう。



## メニューコンクール 最優秀賞献立

給食を提供している市内中学校の中から、6校に協力をお願いし、給食の献立を1食分作成してもらいました。

各校で最も優秀だった献立が、12月から2月の間に実際に給食に登場します。12月は次の2つの献立です。

10日(水) **西中学校** テーマ:からだあったまる！  
タコライス定食



タコライス 牛乳 しょうが入りスープ  
蒸しキャベツ 米粉のいちごクレープ

16日(火) **元郷中学校** テーマ:あったかポトフで  
ポカポカメニュー



ごはん 牛乳 ポトフ 鶏ののり塩から揚げ  
ほうれんそうとたまご炒め みかんゼリー

## 今年度のテーマ:「噛む力を育てよう！」

### 8大効用 ひみこのはがいて



が がん予防

よくかむことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。

### 献立紹介



1日(月)  
子供パン 牛乳 パンプキンポタージュ  
さけフライ れんこんサラダ

れんこんは10月から2月が旬の野菜で、せんい質が多いためかみ応えがある食材です。食べ物をよくかんで食べるには、歯やあごを強くすることが重要です。カルシウムやビタミンDは歯や骨を丈夫に保つために必要な栄養素です。意識しながら摂りましょう。魚の骨にも注意しながらよくかんで食べましょう。