

給食だより

令和4年度 ~夏休み号~

岡山県学校給食会 井笠・浅口支部

☆おうちの人とよみましょう。

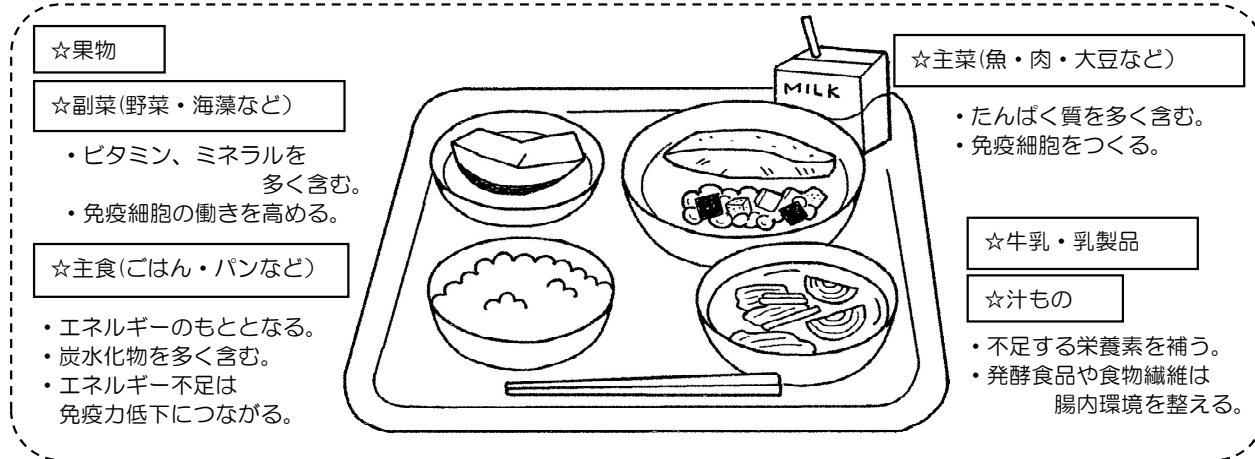
免疫力を高めて食生活でウイルス対策

免疫とは、体に侵入してきた体に良くないものや、菌・ウイルスなどを分解して、自分の体を守ろうとする仕組みです。

免疫力と食事には深い関係がありますが「これを食べたらすぐに免疫力が高まる！」という即効性のある食品はありません。だからこそ毎日の学校給食では、ちょっとした「**食べ方の工夫**」を継続することで、無理なく免疫力アップに繋がっています。

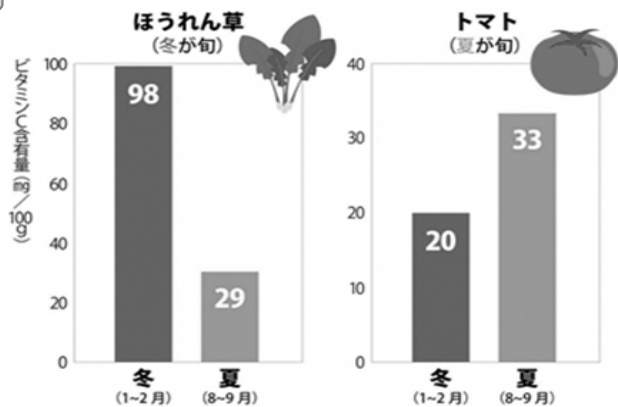
○免疫力を高める基本となる学校給食を参考に！

学校給食のように、**主食・主菜・副菜・汁もの**がそろっている食事は、児童生徒の日々の健康を支えています。



○お家でできる免疫力アップ大作戦！

ポイント① 旬の食材を食べよう



旬の野菜は栄養価が一番高い

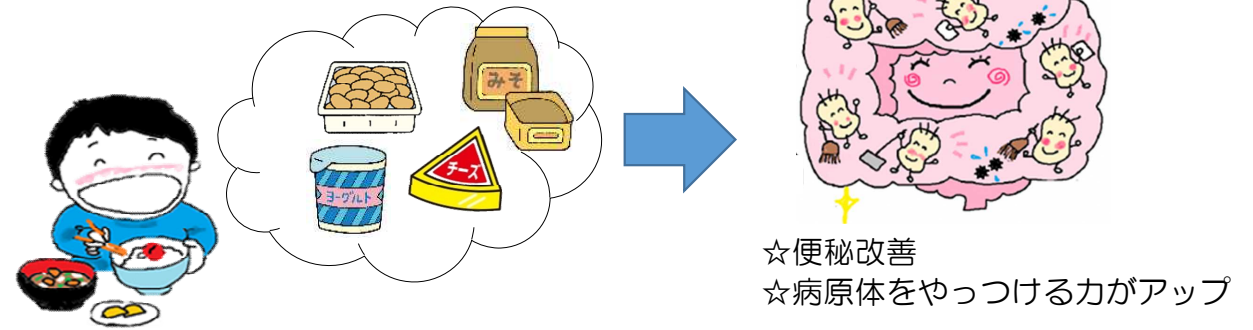
夏野菜をしっかり取り入れよう！



家政学誌 Vol36 No11(1985)「市販野菜中の還元型ビタミンC量の季節変動の統計解析」より

ポイント② 菌ちゃんを食べよう

～発酵食品で腸内をキレイにそして活発に～



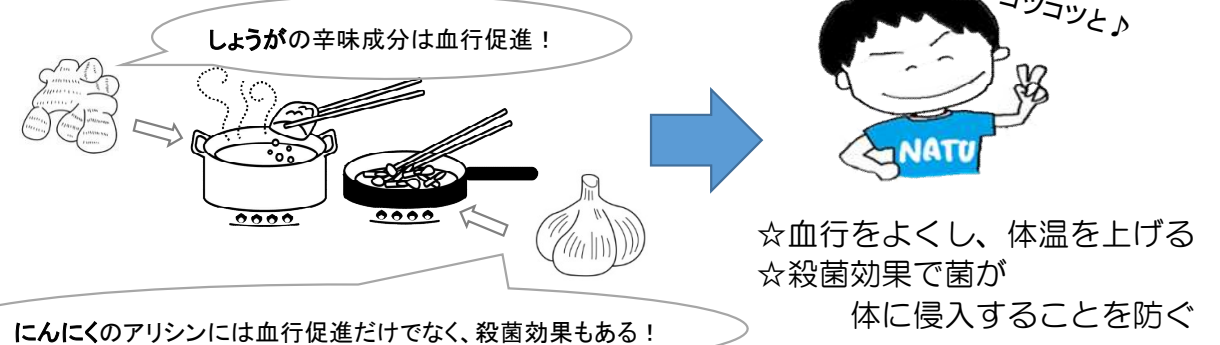
ポイント③ 海とつながろう

～海の食材にはミネラルが豊富～



ポイント④ 体温を上げるものを食べよう

～しょうがとにんにくで体温上昇～



「継続は力なり」

たった1回食べれば免疫力が高まるという食材はありません。

「**主食・主菜・副菜・汁もの**」を組み合わせたバランスの良い食事を**継続**することが、健康な体づくりや免疫力アップにつながります。

ぜひ、裏面のレシピを活用して、ウイルスなどに負けない体をめざしてください。