

# 庭中食育だより

毎月19日  
食育の日

No.1 令和2年4月20日

堺市立庭代台中学校

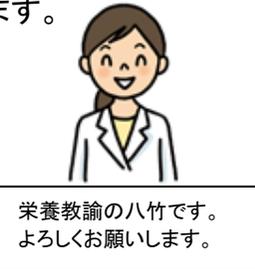
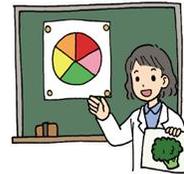
栄養教諭の八竹美輝です。

今年度も庭代台中学校の給食の管理と食に関する指導を担当します。

よろしくお願いします。

## 給食の管理

- 栄養管理(献立作成)
- 給食の衛生管理
- 給食の予約の管理



栄養教諭の八竹です。  
よろしくお願いします。

## 食に関する指導

- 教科などで食に関連する授業に参加
- 個別相談(食物アレルギーの相談等)
- 食に関する調査・統計

給食の申し込み方法等がわからない時や食物アレルギーについてはお気軽にご相談ください。

給食が始まったら昼食の時間には配膳室付近におりますので生徒のみなさんはこんな給食が食べてみたい等でもいいので声をかけてください。



## 中学校給食について

堺市では、選択制中学校給食を実施しています。

栄養面については、「学校給食法」という法律に基づいて定められた「学校給食摂取基準」を満たすように、中学校の栄養教諭と教育委員会の人たちが協力して、献立を考えています。

食材、調理、配送については安全性を確保して、みなさんが安心して食べることができる給食を提供しています。

おいしくて便利な給食を、ぜひ利用してみてください！



# 食生活で免疫力を強化！



## ビタミンE (A・C・E) で風邪の予防

### ◆ ビタミンA

風邪などウイルスが体内に入らないようのどや鼻の粘膜を丈夫にします。



### ◆ ビタミンC

ウイルス感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防や回復に役立ちます。



### ◆ ビタミンE

白血球やリンパ球の動きをよくし、免疫力を高めます。



## たんぱく質で風邪の予防

たんぱく質は、体をつくり、基礎体力を支えるとともに免疫細胞をつくるもとでもあります。

特に、朝食でたんぱく質をしっかりととることが大切です。



## 整腸作用のある食品を食べる

腸内細菌のバランスを整えることは、有害な病原菌やウイルスの体内への侵入を防ぐことにつながります。

キャベツ、きのこ類、りんご、ヨーグルト、酢の物、発酵食品などを、他の食品と一緒にバランスよく食べましょう。



★具だくさんのみそ汁や納豆もおすすめです。

