



令和2年12月号
岩沼市立岩沼西小学校

12月の給食目標

感謝の気持ちをもって食事をしましょう

今年も残すところ1か月となりました。県内のコロナウイルス感染者数は益々増加しています。

規則正しい生活と、バランスの良い食事をして、日頃から免疫力を高めておきましょう。

いわぬま食育ウィーク実施報告

11月13日～19日までの1週間は、いわぬま食育ウィークでした。

今年のテーマは、「げんきアップ～野菜を食べよう2～」で、西小学校では、19日（木）に岩沼市内小・中学校の統一献立を実施しました。児童からは、「岩沼産の白菜のスープが、やわらかくて、おいしかった」という声が聞かれました。

このレシピは、11月に配布しました「いわぬま食育レター」に掲載されていますので、御覧になってください。



免疫力を高める食生活を送ろう！

① 1日3食しっかり食べよう。

- ・1食でも抜いてしまうと、必要な栄養素がとりにくくなります。
- ・免疫力を高めるためには、決まった時間に食べるということも大切です。

③ 抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eをとろう。

・活性酸素は免疫機能の低下をもたらすと言われています。ビタミン類を積極的にとり、酸化作用を高めて、免疫力アップの手助けをしましょう。（緑黄色野菜、果物、芋類、魚介類、ナッツ類など



② 良質のたんぱく質をとろう。

- ・免疫細胞や免疫物質の主成分は、たんぱく質です。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品をしっかりとりましょう。



④ 腸内環境を整える発酵食品や、食物繊維をとろう。

- ・腸内環境が乱れると、健全な免疫力を維持できなくなることもあります。発酵食品（ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物など）や、食物繊維（きのこ類、海藻類、野菜など）をとりにいれて、腸内環境を整えましょう。



今月の岩沼産の食材

こめこパン はくさい
こまつな りんご



～冬休み中のお祝い～

12月の給食は21日（月）までです。給食最終週に給食当番だった方は、23日（水）の2学期終業式の日まで、洗濯をして、持たせてください。御協力をお願いいたします。