



# かもうの学校給食



2025年 12月22日(月)～12月24日

12月22日(月)

柿はビタミンCたっぷり



雑穀ごはん  
牛乳  
肉じゃが  
柿なます  
みそ汁

12月23日(火)

メリー クリスマス♪



コーンピラフ  
牛乳  
鶏のからあげ  
ブロッコリー  
野菜のポタージュ  
クリスマスケーキ

12月24日(水)

終業式



冬を元気に過ごすために・・・ よいお年をお迎えください

寒さが厳しいこの時期は、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の予防や重症化を防ぐために、免疫力を高めることが大切です。免疫力を高める食事のポイントは・・・

## 1、粘膜を丈夫にする

ウイルスや細菌などを身体に侵入させないために、鼻や口・胃腸などには「粘膜バリア」があります。粘膜を丈夫にするためには、たんぱく質と一緒にカロテンやビタミンA・Cを多く含む野菜をしっかりととりましょう。

【ビタミンAの多い食品】うなぎ、レバー、卵黄など

【カロテンの多い食品】緑黄色野菜、海藻

【ビタミンCの多い食品】緑黄色野菜、くだもの



## 2、体力をつける

ウイルスなどの侵入を防ぐためには、「抵抗力を高めること」＝「体力をつけること」です。そのためには朝食をしっかり食べる、特に炭水化物は大切です。必要なビタミンB群と一緒に摂って体力アップをはかりましょう。

【炭水化物の食品】ごはん、麺類、パン、芋類

【ビタミンB群の食品】豚肉、鶏肉、大豆、かつおやまぐろの赤身など

## 3、腸を元気にする

免疫細胞は腸に70%存在すると言われています。善玉菌を増やし、腸内環境を整えましょう。発酵食品は腸内環境を整え、食物繊維は善玉菌を増やします。

【発酵食品】キムチ、納豆、チーズ、ヨーグルトなど

【食物繊維の多い食品】根菜類、海藻、きのこ類など

