

# 給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和6年 12月号

今年もあと1か月となりました。寒さがだんだんと厳しくなり、風邪や感染症などの流行が心配な時期です。しっかり予防し、新しい年を元気に迎えましょう。今月は「風邪予防に効果的な栄養素」、「給食センターの取組～学校訪問～」についてお知らせします。



## 風邪予防に効果的な栄養素



風邪や感染症に負けない丈夫な体をつくるためには、**免疫力を高めることが大切です**。免疫力を高める効果のある栄養素として、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。特に旬の野菜や果物は、栄養素の量が多くなるので、日々の食事に取り入れましょう。

### たんぱく質

体をつくるもとになる栄養素です。免疫細胞の材料となります。

肉、魚、豆腐、大豆・大豆製品、卵、乳製品

### ビタミンA

のど、鼻の粘膜を保護し、細菌やウイルスの侵入を防ぎます。

にんじん、ほうれん草、かぶや大根の葉、卵の黄身、かぼちゃ

### ビタミンC

白血球の働きを強化して免疫力を高めます。

キャベツ、白菜、大根、さつま芋、みかん



食事だけではなく、手洗い・うがい、十分な睡眠も風邪予防にはとても大切です。

## 給食センターの取組～学校訪問～

給食センターでは、毎年、配送校の中学校を訪問しています。今年度は、5月から11月までに全ての学校を訪問し、配膳室の衛生状況、給食の準備・片付けの様子や喫食状況を確認しました。



### ◆今年度の給食時間の取組・今後に向けて◆

給食時間には、生徒や先生に好きな給食や給食の味の感想について話を伺い、交流を図りました。また、訪問日に栄養士が作成した食育動画を視聴した学校もあります。喫食状況の確認後は、校長、教頭、給食担当の先生と、給食の課題などについて話し合いを行いました。これからも中学校との連携を深め、よりよい給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。

