6月 給食だより

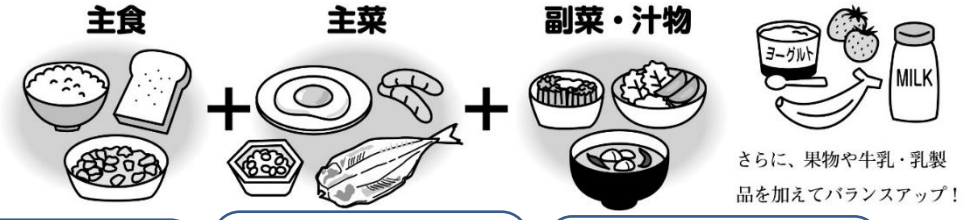
令和2年6月
立山町学校給食センター

学校が再開され、給食が始まります。体調をくずしやすい季節の変わり目や、コロナウィルスの流行を乗り切るため、６月は、「かみかみ週間に合わせた献立」、新型コロナウィルス感染対策「免疫力アップ献立」になっています。

コロナに負けない！ 体づくり！

免疫力をアップしよう！

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。免疫力を高めるため主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事と規則正しい食生活が重要になります。
特定の食材にこだわらず、さまざまな食材を取り入れた食事を、心がけましょう。



さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ！

主食を食べないとおかずが多くなり、塩分・脂肪過多のもとになります。

肉・魚・卵・大豆製品等、たんぱく質を多く含むおかずです。

野菜・きのこ・いも・海藻類等はビタミン・無機質・食物繊維を多く含むおかずです。

免疫力を高めるおすすめ食材

- **発酵食品・・・・・ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌、チーズ、ぬか漬け、塩麹 等**
- **緑黄色野菜・・・・ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、トマト、ピーマン、小松菜 等**
- **根菜類・・・・・・ごぼう、れんこん、じゃがいも、生姜、にんにく 等**
- **きのこ類**
- **くだもの**

食事のポイント

・バランスに配慮した食事を心がける。

・腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や、食物繊維を意識して取る。

・よく噛むと、消化を助け、栄養の吸収が高まる。

（免疫細胞の約7割が腸内にある）

＋

笑　顔

・笑いで NK 細胞が増え、免疫力が向上する。

NK：ナチュラルキラー細胞：
生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞。

６月４日～１０日「歯と口の健康週間」

**笑うことや、よく噛んで食事を楽しむことは、免疫力アップにつながります。
給食では、6月は特に、日頃から不足しがちな乳製品・野菜類、噛み応えのある食べ物を　献立に取り入れています。
たくさん食べて、コロナウィルスも逃げていくような元気な体をつくっていくとよいですね。**