



ま ウイルスに負けないために！

バランスのとれた食事で免疫力



ウイルスに対する抵抗力を維持、強化する仕組みを「免疫」といい、免疫力が低下するとさまざまな感染症にかかりやすくなります。

1日3食しっかり食べて、ウイルスに打ち勝つ体力と免疫力を維持しましょう。



バランスのとれた食事とは？



★主食、主菜、副菜が揃うと、食事のバランスも整います。

★3食バランスよく、さまざまな食材を規則正しく食べることで、身体の免疫力が維持できます。

副菜

主にビタミン・ミネラルの供給源

野菜・きのこ・海藻類

主菜

主にたんぱく質の供給源

肉・魚・卵・大豆製品

主食

主に炭水化物の供給源

ごはん、パン、めん類

汁物

主菜・副菜で不足する栄養素を補う

具たくさんにすると、野菜をたくさん摂ることができます。

朝ごはんもしっかり食べよう！

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。

早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。

家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。



学校給食の役割

学校給食は、単に“学校で食べる食事”ということだけではありません。食べることの大切さや楽しさ、食文化、感謝の心など、食に関する正しい知識と習慣を身につけるための「生きた教材」という重要な役割があります。

●●●●●学校給食は、こんなことに気をつけています！ ●●●●●

① いろいろな食品を幅広く使用

- 旬の食材を使うようにしています。
- 野菜は、多賀城市産のものを多く取り入れるようにしています。

② 安全でおいしい給食

- 安全面や衛生面に気をつけて調理作業をしています。

③ 生活習慣病の予防に配慮

- 脂肪・食塩・動物性たんぱく質を取りすぎないようにしています。
- できるだけ魚や大豆料理を取り入れています。



④ 噛み応えのある料理を取り入れる

- よく噛んで食べる習慣がつくように「カミカミ献立」を取り入れています。
- ★よく噛むことはあごの発達や歯並びをよくし、虫歯や肥満を防ぎます。また、脳の働きを活発にします。

⑤ 食文化を伝える

- 日本に昔から伝わる料理や行事食を取り入れています。(きんぴらごぼう、切干大根炒めなど)
- 宮城県の郷土料理を取り入れています。

⑥ 楽しい給食にする

- 友好都市献立などを取り入れて、給食に変化や楽しみをもたせています。

給食レシピ紹介

四種野菜のナムル風

【材料】 作りやすい分量 (4人分)

- | | | |
|---------|-------|------|
| 小松菜 | しょうたば | はばき |
| にんじん | 1/4本 | せんぎり |
| もやし | 1/3袋 | |
| とうもろこし | おお | 大さじ1 |
| 塩昆布 | 6g | |
| ●うすくち醤油 | こ | 小さじ1 |
| ●ごま油 | こ | 小さじ2 |
| ●白いりごま | こ | 小さじ1 |

このレシピは、多賀城市内での食育ボランティアとして、地域の健康づくりのために活動している多賀城市食生活改善推進員協議会(通称：食改さん)が考えてくれたものです。



【作り方】

- ①小松菜は2cm幅に切る。にんじんはせんぎりにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、①ともやし、とうもろこしを茹でて水気を切る。
- ③ボウルに②と塩昆布、●を入れて混ぜ合わせる。



多賀城市のホームページに学校給食のレシピを掲載しています。ぜひ参考にしてください。

ドリーランチ多賀城

多賀城市学校給食センター