



令和2年8・9月  
岐阜市立長森中学校

## 栄養バランスのよい食事をとって 免疫力を高めましょう！



私たちの体には、病原体などから体を守り病気に打ち勝つ力が備わっています。十分な栄養と睡眠をとるなど、規則正しく生活することによってその人間に備わっている機能「免疫力」を高めることができます。

### 《免疫力アップのための食事》

- ① いろいろな栄養素をバランスよくとる
- ② よく噛んで食べる（必要な栄養素の消化吸収を助ける）
- ③ タンパク質をとる（免疫細胞の主な成分であるタンパク質をとる）
- ④ 抗酸化作用（ビタミンA・C・E）が含まれるものをとる
- ⑤ 発酵食品や食物繊維をとり、腸内環境を整える
- ⑥ 体を温めるものをとる（しょうが・にんにく・とうがらし など）

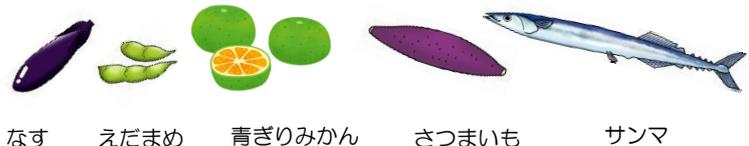


※山口県防府消化器病センターホームページより

食事の面からは、上記のようなことに気をつけるとよいですが、ある特定の食品を食べれば免疫力が上がるというわけではありません。

食事だけではなく、適度な運動を取り入れたり、睡眠時間を見直したりして、日ごろの生活を振り返ってみましょう。

9月の給食で使用予定の  
夏から秋にかけてが旬の食べ物



なす えだまめ 青ざりみかん さつまいも サンマ

### <月見>

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後（のち）の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には『いも』、十三夜には『豆』を供えていたことから、十五夜を「芋名月」十三夜を「豆名月」ともいいます。

今年の十五夜は、10月1日です。給食では9月30日にお月見献立を出す予定です。



### 里芋の煮つけ



《材料 4人分》

- ・さといも ……………中 4個
- ・砂糖 ……………大さじ1
- ・みりん ……………小さじ1
- ・しょうゆ ……………大さじ1
- ・だし汁 ……………大さじ1～2

《作り方》

- ① さといもは、皮をむいて大きめ一口大に切り、水にさらす。
- ② 鍋に調味料とだし汁を入れて煮立て、さといもを入れて強火で煮て、少し柔らかくなったら弱火で煮る。