

# 保健だより えがお

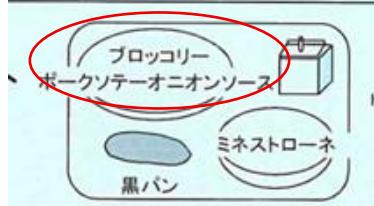
川口市立岸川中学校 保健室 令和8年2月 日発行



## 給食を残さず食べて、体力 UP！免疫力 UP！健康な体をつくろう！

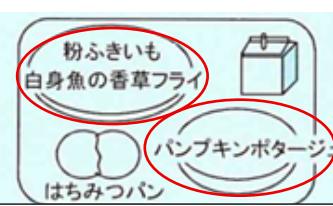
今月は給食委員会が2月9日（月）～20日（金）まで『給食残食〇（ゼロ）キャンペーン』を行います。2月の保健だよりは、みなさんの体力や免疫力を高める献立を紹介します。この保健だよりを読んで、給食を残さずに食べてくださいね。（給食の前に保健委員がおすすめ献立を紹介します。）

2月9日（月）



- 豚肉は、筋肉を作るのに役立ちます。また疲労回復に不可欠なビタミンB1がたくさん含まれています。
- ブロッコリーは、ビタミンC、食物繊維・カリウムを含み、免疫力向上や便秘解消に効果的です。

2月10日（火）



- パンプキンスープは、ビタミンA、ビタミンC、食物繊維が豊富で、消化がよく、体を温める効果があります。
- 白身魚は、たんぱく質やコラーゲンを多く含み、消化吸収が早く、成長期の体づくりに最適です。

2月12日（木）



- 中華風野菜炒めには、チンゲンサイ、しょうが、えのきなど、免疫力アップや美肌効果がある食材がたくさん含まれています。

2月13日（金）



- フレンチサラダは、野菜にビタミンがたくさん含まれています。また、ドレッシングに含まれる酢には、疲労回復の効果があります。
- ハヤシライスは、肉・トマト・玉ねぎなど、タンパク質とビタミン類をバランスよく食べることができます。トマトは、栄養の吸収を助ける効果もあります。



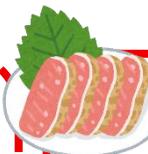
**残さず  
食べよう！**

### 主にエネルギーのもとになる食品

ごはん・パン・麺類・イモ類・菓子類

- 炭水化物（糖質・食物繊維）・脂質を含んでいます。

脳や筋肉のエネルギー源になっています。不足すると体力や集中力の低下、便秘になります。

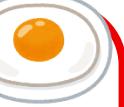


### 主に体をつくるもとになる食品

肉・魚・卵・大豆（豆腐・あぶらあげ・豆乳）・牛乳

- タンパク質を含んでいます。

筋肉・内臓・皮膚・髪の毛・血液などをつくり、体を維持しています。不足すると成長がとまり、体力や免疫力が低下します。

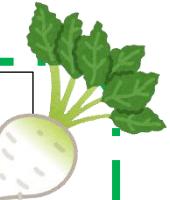


### 主に体の調子を整えるもとになる食品

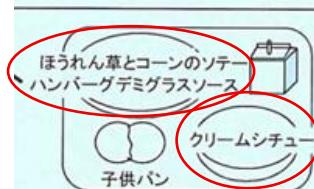
野菜・果物・キノコ類

- ビタミン・ミネラルをたくさん含んでいます。

皮膚・血管・粘膜・骨などを健康な状態に保ちます。不足すると疲労感・肌荒れ・イライラなどを引き起こします。

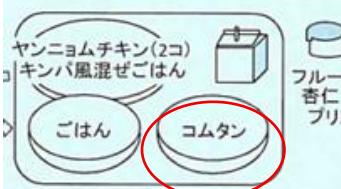


2月16日（月）



- ほうれん草は、βカロテン、ビタミンを豊富に含み、貧血予防や免疫力を保つ働きがあります。
- クリームシチューには、肉・野菜の他に牛乳も入っているので、骨や歯を丈夫にするカルシウムを補給できます。

2月17日（火）



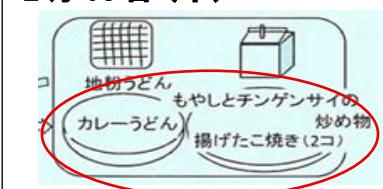
- コムタンには、肉・野菜・豆乳が含まれています。豆乳に含まれるレシチンは、生活習慣病の予防や脳の活性化の効果があります。

2月18日（水）



- ワカサギフリッターは、カルシウム・タンパク質・ビタミンB12、鉄分が豊富に含まれています。貧血予防や疲労回復の効果があります。
- 筑前煮は、肉や根菜が含まれていて栄養バランスがよく、腸内環境を整える働きがあります。

2月19日（木）



- カレーうどんは、炭水化物が豊富でエネルギー源になります。もやしとチンゲンサイの炒め物と一緒に食べると、栄養バランスが整います。

2月20（金）



- 呉汁は大豆をすりつぶした『呉』を入れた、栄養満点の味噌汁です。タンパク質が豊富で低カロリーなので、肥満防止に役立ちます。
- 磯香和えには、ビタミン・カルシウム・マグネシウムなど、体の働きを整えて、イライラをおさえる効果もあります。