

1月 給食だよ



令和6年12月18日
岩見沢東高等学校定時制

冬は感染性胃腸炎が流行しやすいです。下痢や嘔吐の症状があるときは受診して、無理に登校しないよう注意してください。コロナ・インフル・ノロウイルスによる感染症予防のため、トイレの後、食事の前の手洗いをしっかり行いましょう。

メニューの画像は実際の給食とは異なる場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
20 ロコモコプレート★  全校集会	21 みそラーメン★ 	22 鶏唐マヨ丼★ みそ汁 	23 チキン南蛮★ 切り干し大根煮 みそ汁 ◎給食費納入日 2月分 3910円 (4年生 0円)	24 ジャージャー麺★ 
27 ピーマンの肉詰め★ もやしナムル みそ汁 	28 オムハヤシ★	29 焼きとり丼★ みそ汁 4年・3修制学年末考 査①	30 鶏唐揚げ甘酢あん★ ポテトサラダ みそ汁 4年・3修制学年末考 査②	31 焼きうどん★ スープ 4年・3修制生学年末 考査③



24日～30日は 学校給食週間

1月は、リクエストメニュー月間です(★印)。今月だけで、すべてのリクエストにお応えはできませんが、みなさんの好きそうなメニューを多くしていますので、普段は給食をとっていない人も、1月だけ給食をとってみたいはいかがでしょうか？
今回入れられなかったリクエストも2・3月に採用できるかもしれません。
他に、今年度の給食メニューの人気投票や調理員さんへのメッセージ募集など、例年と同じような企画を予定しています。



免疫力を 高める食事

- * バランスの良い食事が大切！
 ビタミンA (緑黄色野菜、魚、肉、卵)
 粘膜を正常に働かせ丈夫にする
 ビタミンC (柑橘類、ベリー、緑黄色野菜)
 免疫細胞の働きを強化する
 ビタミンE (カボチャ、ナッツ、豆類)
 抗酸化作用で免疫力を高める
 発酵食品 (納豆、キムチ、みそ)
 免疫細胞の6～7割が腸管に集まっているため、腸内環境を整える
- * 食事の他に、十分な睡眠、適度な運動、体を温める、たくさん笑う、などが免疫を高める効果があるといわれています。