



小学校で有名な
大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

冬は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行る季節です。今シーズンはさらに新型コロナウイルスへの感染予防も必要となります。また、日常生活の中で免疫力を高めておくことは、感染症にかかった時に重症化することを防ぐのに有効です。感染症予防のポイントや免疫力を高める食事について知り、感染症に負けない丈夫な体を作りましょう。

感染症予防のポイント ～免疫力を高める生活習慣～



手洗い・うがい



マスクの着用



適度な運動



バランスのよい食事



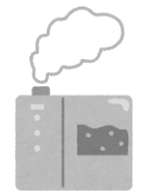
入浴



十分な睡眠



適度な水分摂取

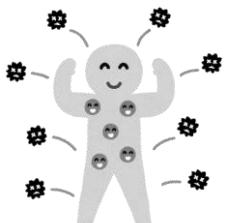


加湿



前向きな気持ち
笑顔

免疫力を高める食事とは…



免疫力を高める食事とは、腸内環境をよい状態にする食事のことです。腸は食べ物の消化・吸収・排泄を行うことから、有害なものが体内へ入ってきやすい場所なので、免疫細胞の60～70%は腸に集中していると言われています。そのため、腸内で善玉菌を増やすような食事をとることが、免疫力を高める食事の基本となります。



免疫力とは、体内でできる異常な細胞(ガン細胞など)を取り除き、体内に入ってくるウイルスや病原菌から体を守る力のことをいいます。

腸内環境を整える8品目の食材 「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」が合言葉

ま	ご	わ	や	さ	し	い	こ
							
豆 大豆、あずき	ゴマ クルミ、アーモンド	ワカメ 海苔など海藻類	野菜 野菜、根菜	魚 魚(特に青い小魚)	椎茸 椎茸、しめじなどキノコ類	イモ 里芋、じゃがいも、さつまいもなど芋類	米 玄米、五穀米など

＋発酵食品



チーズ



キムチ



ぬか漬け



ヨーグルト



納豆



みそ



甘酒

豆類、海藻類、野菜、きのこ類、芋類、玄米などには、腸内で善玉菌の餌になる食物繊維を多く含みます。大豆や魚は良質なたんぱく質を含み、丈夫な体を作ります。ごまなどの種実類や海藻類、野菜はビタミン・ミネラルが豊富なので、粘膜を強くしたり、体内に入ってきた有害物質から体を守る働きがあります。魚の脂は免疫細胞の働きを活発にし、発酵食品は腸内細菌のバランスをよくします。



大阪府国産農林水産物 学校給食提供事業

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、“和牛肉”及び“国産水産物”の在庫が増えるなど、食品にも深刻な影響が生じています。この影響の背景には、外国からの来日客減少、外出自粛に伴う外食産業での需要低下、輸出の停滞が大きく関係しています。

これらの食材を学校給食へ提供することで、生産者を支援し、また食品ロスを減らすことを目的とした大阪府の事業が実施されることになり、中学校給食も活用することになりました。通常、大東市の学校給食はみなさんから頂いている給食費(食材費280円)の中で、食材購入費をやりくりし献立を立てているため“高級和牛肉”“大阪産泉ダコ”といったブランド食材は単価の関係上使うことができません。しかし、今年度は12月～3月の給食でこの事業の制度を活用することができるため、これらの食材を給食で使用する事が可能になりました。

12月の給食では、7日の「特盛和牛丼」に“高ランクの黒毛和牛”を使用します。この献立は、いつもの「牛丼」の牛肉を2倍使った特別な献立です。“国産水産物”としては17日の「関東煮」に“大阪産泉だこ”、「小松菜のじゃこ炒め」には“大阪産ちりめんじゃこ”を使用しています。あまり知らせていませんが、大阪湾は魚庭(なにわ)の海といわれ、たくさんの種類の魚介類がとれます。なかでもエビやカニなどのえさが豊富で潮の流れが穏やかなことから、風味よくやわらかいタコが育っています。

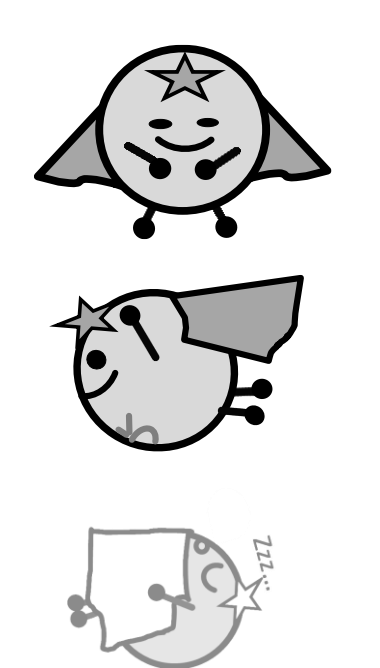
生産者への感謝を忘れず、国産食材の美味しさをしっかりと味わってください。

トマッピー4コマ劇場

四条中学校よりトマッピー4コマ漫画の原稿が届きましたので、掲載します♪

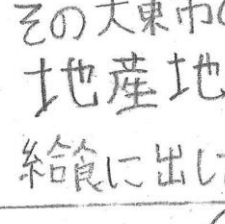
みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。

掲載されると記念品(缶バッジ)をプレゼントします。





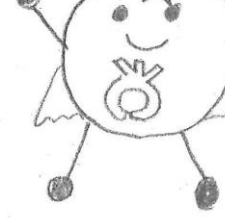
「あ、僕トマッピー。」



「その大東市の野菜を地産地消で給食に出しているんだ。」



「大東市の食材を大切に食べよう。」



「そして、みんなで美味しく食べよう。」

ペンネーム CY “II” U5 II (大東編)
(四条中2年)