

2月 食育だより



2026(令和8)年2月
毎月19日は食育の日
八尾市立高美中学校

-2月の食育テーマ：食生活から体調を見直そう-

ウイルスに負けない！ 免疫力を高める食生活

免疫力とは、「疫(病気)を免れる力」のことで、一度かかった病気に二度とかからない、あるいは抵抗ができる身体の仕組みです。病気にかからないようにするために、免疫力を高めるためにはどうすればよいでしょうか。

1

バランスの良い食事をとろう！

色々な食品を積極的に食べて、栄養が偏らないようにしましょう。冬ならお鍋、煮物など一度にたくさんの食品がとれる煮込み料理がおすすめです。



2

決まった時間に食事をとろう！

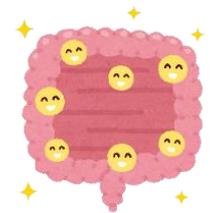
毎日食べる時間がバラバラだと胃腸や体全体に負担がかかります。決まった時間に食事をとるリズムを作りましょう。



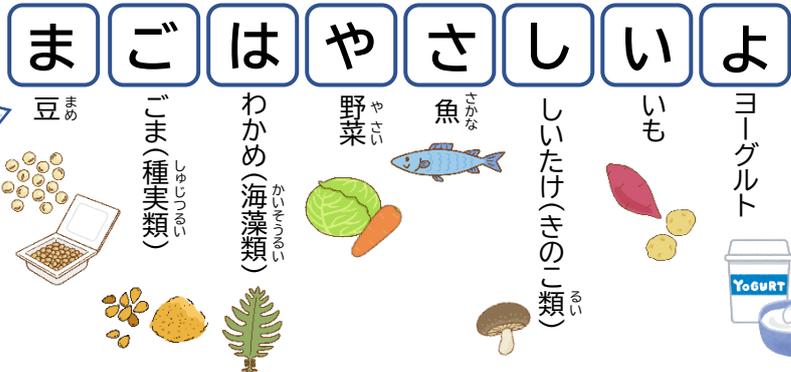
3

お腹(腸)に良い食べ物を追加しよう！

人間の免疫機能の約70%は腸にあるといわれています。腸内環境を整えるためには、腸内細菌を元気にする発酵食品や、腸内をきれいにする食物繊維をしっかりととりましょう。



腸内環境を整えるために取り入れたい食材の頭文字を並べた合言葉「まごは(わ)やさしいよ」の食品を普段の食生活の中に、積極的に取り入れましょう。



4

運動・睡眠を含めた生活習慣を見直そう！

免疫力は食事だけでなく、運動・睡眠等が総合的に関わってきます。自分にとって疲れがたまらない運動習慣・睡眠習慣も考えてみましょう。



夜食を食べたくなったら・・・

試験前など、夜に勉強を頑張っていてお腹がすいた時や気持ちをおち着かせたいときに夜食を食べることがあるかもしれません。食べすぎると眠くなったり、朝ごはんを食べられなくなったりしてしまうので、寝る2時間以上前に、消化に良いものを控えめに食べるようにしましょう。

おすすめの夜食



高美中学校区 給食川柳コンテスト

給食川柳を
紹介します！



高美中学校区(高美中学校・高美小学校・高美南小学校)で給食をテーマにした給食川柳を募集しました。高美中学校は1年生と教職員で参加しました。校長先生や教頭先生、国語科の先生、小学校の食育担当の先生に優秀な作品を選んでいただいたので紹介します。

【 教頭賞 】

【 校長賞 】

休み時間
つついっつい見ちやう
献立表

来る理由
そんなのひとつ
給食だ

【 佳作 】

デザートが
あればみんな
おおさわぎ

食べるたび
心も体も
あつたまる

食べる前
感謝のぎしき
いただきます

食べるたび
まわりを見ると
笑み満ちる

給食で
作られたよ
一のお腹

【校長賞・教職員の部】

回収時
軽いと嬉しい
配膳員

高美中学校区 給食川柳 2026

校長賞 教頭賞 校長賞 教頭賞 校長賞 教頭賞

ともだちと たべるたのしさ いちばんだ

給食は みんなで食べる お楽しみ会！

来る理由 そんなのひとつ 給食だ

献立表 ずっと見てたら お腹がグウー

朝おきる 最初にみるのは こん立表

休み時間 ついっつい見ちやう 献立表

各校の校長賞と教頭賞の作品については、安中人権コミュニティセンターだよりの「あえ〜」への掲載と安中人権コミュニティセンターで行われる「がんばっ展」での展示が予定されています。それぞれの学校でも掲示されるので、食育掲示板を見てください。

高美中学校 85作品
【生徒の部】
おほさくひんさうぶ 15作品
【教職員の部】

たくさんの楽しい川柳を
ありがとうございました！