

# 6月給食だより

久しぶりの学校はどうでしょうか。給食がみなさんの元気の源になれるといいなと思っています。今年度も、柳沢中学校の給食は保谷第二小学校の調理室で、株式会社東洋食品の調理員が作ります。安全でおいしい給食をお届けするために努力いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 【食物アレルギー対応について】

西東京市の中学校給食では除去食の提供はいたしません。

食物アレルギー対応については以下の通りです。

- ①給食は申し込まず、家庭弁当を持参する。
- ②給食は申し込み、原因食物が入った料理の代替となるものを、必要に応じて家庭から持参する。

食物アレルギーを有し、『学校生活管理指導表』を学校へ提出された方には、料理ごとに使用する食材がわかる『詳細献立』を配布します。給食に関するご質問等ございましたら、学校栄養士までご連絡ください。



## 【感染症から体を守る食事とは?】



「これさえ食べておけば感染症を予防できる」という特定の食品はありません。SNSやテレビ、新聞などから食べものに関するたくさんの情報を手にすることができますが、その情報がどの程度信頼できるものか、科学的根拠があるのか調べることが必要です。研究が進むと「効果もあるがたくさん食べすぎると副作用もある」というような結果が出てくる場合もあります。様々なリスクを回避する視点からも「低栄養とならないように、いろいろな食品をバランスよく食べること」が、感染症から体を守る食事だといえそうです。

### 注目される栄養素

#### ビタミンD

- ・ウィルスに対抗するたんぱく質の合成を促すが、過剰にならないよう適量をとることが大切。
- ・必ずしもビタミンDさえとっておけば呼吸器感染症を予防できるということではなさそう。
- ・日常生活のなかで、日光にあたると体内で生成される。週2回15～30分程度の日光浴が効果的。

《ビタミンDを含む食品：サケ・イワシ・サバなどの魚類、きくらげ・しめじなどのキノコ類。たまご・牛乳など。》



#### ビタミンA

- ・感染症に対する生体防御に関与。
- ・脂溶性ビタミンのため、とりすぎると尿中に排泄することができず過剰症の心配がある。
- ・緑黄色野菜からカロテンとして摂取すれば、体が必要に応じてビタミンAに変えるので安心。

《ビタミンAを含む食品：にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・モロヘイヤ・レバー・うなぎ・卵黄・焼きのりなど。》



※ビタミンDもビタミンAも、とりすぎは害になります。

自己判断でサプリメントを飲むよりも、まずは普段の食事でも栄養をとるようにしましょう。

(参考文献)日本臨床栄養代謝学会COVID-19対策プロジェクトチーム「新型コロナウイルス感染症の治療と予防に関する栄養学的提言」  
香川靖雄「COVID-19を栄養学で克服する」『栄養と料理』2020年6月号  
佐々木敏「ビタミンDで呼吸器感染症は予防できるか」『栄養と料理』2020年6月号

