

3月給食だより

令和8年3月2日発行
茨城県立竜ヶ崎第一高等学校

3月に入り、日差しも暖かくなってきて桜のつぼみもふくらんできました。まだ冷え込む日もありますが、春の訪れはもう間もなくのようです。

今年度の給食も残り8回となりました。無事に実施することができるよう頑張ります。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。



花粉症の季節は食生活にも注意！！

花粉症の代表的な原因植物、スギの花粉は主に2月から4月ごろに飛散します。花粉症になると、くしゃみ、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が起こります。

花粉症対策には、生活習慣の見直しが大切です。食生活では体調を整えるため、鼻の粘膜を刺激する刺激物はさけ、インスタント食品などは控えて栄養バランスのよい食事をしましょう。



★★免疫力をアップの食材は・・・★★



よく噛んでゆっくり食べる

唾液には、免疫力を高める酵素が含まれています。よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。よく噛んで食べるために、テレビやスマートフォンを見ながらのながら食いを控え食事に集中する、食材を少し大きめに厚め切る、ごぼうをはじめとした食物繊維の多い食品やこんにゃくといった弾力のある食物を取り入れるようにしましょう。

