



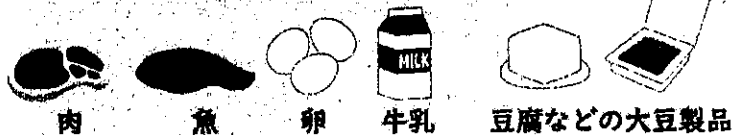
12月給食たより



かぜになんか負けないぞ！！免疫力アップ大作戦！！

風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になりました。風邪を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。
★バランスのよい食事の中に、免疫力アップにおすすめの食品を取り入れて免疫細胞を活性化させましょう！！

たんぱく質：病気とたたかう免疫抗体の原料



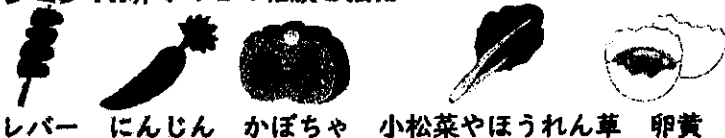
肉 魚 卵 牛乳 豆腐などの大豆製品

ビタミン D：呼吸器疾患の予防



鮭 さんま 干しいたけ 卵黄

ビタミン A：鼻やのどの粘膜を強化



レバー にんじん かぼちゃ 小松菜やほうれん草 卵黄

ビタミン C：免疫細胞を活性化させる



ブロッコリー パプリカ キャベツ オレンジ いちご キウイフルーツ

食物繊維：腸内環境を整え、バリア機能高める



さつまいも とうもろこし そろも 海藻 ごんにゃく

12月21日は冬至です！

冬至は、一年で一番昼が短く、夜が長い日です。

ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることが有名ですが、もうひとつ「運盛り」といって「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込め、縁起がよいとされています。

「ん」のつく食べ物を見つけてみよう！！

「ん」が2つつく食べ物はさらに開運度アップ☆



に○○○ れ○○○ な○○○ き○○○ う○○

給食には「かぼちゃのみそ汁」と「ゆずゼリー」が登場します♪

教えて！うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって
知ってる？



口の中のバイキンを
洗い流す
ブクブクうがい



あ、
のどの奥の
バイキンを
洗い流す
ガラガラ
うがい



今日から君も
うがいの達人！
かぜ予防には2つの
うがいをしよう！

