

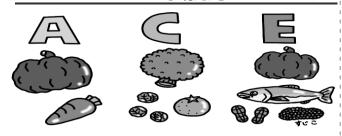
12月 4合食



今年もあと残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナだけでなくかぜやインフル エンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、トイレや外出の後と食 事前にはせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、 栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが 豊富な野菜や果物を毎日しっかりとりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休め







粉まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが 「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミン A、C、E です。愛が りかしゃっといっくだもの、きょかいるい 旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

食事の前の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、 手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんで ていねいに禁いましょう。

体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。 食事ではたんぱく質不足に ならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が 食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。



変れがたまると体の抵抗力がダウンします。 朝屋夕の食事を 決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心 がけましょう。

給食 あるある



成長期に必要な栄養がたくさんかってるよとさむくてものもうねぬ







いちごケーキ

ショコラケー

カップデザート

クリスマスデザートのセレクト給食

12月23日に、一年に一度のクリスマスデザー トのセレクト給食をします。どれを選んだか覚