



12月 給食だよ!



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ましょう。



エース ていこうりよく
ビタミン ACE で抵抗力をつけよう!



ねん つよ ていこうりよく か
粘まくを強くして、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。ふゆ
旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

しょくじ まえ て あら わす
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
ていねいに洗いましょう。

からだ
体をあたためよう!



からだ ひ たいせつ しよく し じつ ふ そく
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。

き そくただ せいかつ いちばん
規則正しい生活が一番!



つか からだ ていこうりよく あさひるゆづり しよく し
疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を
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
かけましょう。

給食 あるある



※牛乳には成長期に必要な栄養がたくさん入ってるよ! さぐくてものもうね☆



ショコラケーキ



カップデザート



いちごケーキ

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