

12月 給食だより



かん せん しょう よ ぼう

感染症予防に「ビタミンACE」を！

エース



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる にんじん かぼちゃ ほうれん草	野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー いちご あかピーマン かき 柿	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ ひまわり油



今年の見初小学校のクリスマスメニューは12月20日（火）です。
献立はミックスピラフ、牛乳、ABCスープ、鶏のからあげ、セレクトクリスマスデザートとなっています。

デザートは①チョコケーキ②いちごケーキ③チョコムース④いちごのモンブランの4種の中からすきなものを選んでもらいました。

少し早めのクリスマス献立ですが、楽しんで食べてくれると嬉しいです！



予定献立表、給食だよりは、見初小学校 HP で、カラーでご覧いただけます。
給食や食育関連の様子も随時更新されます。
ぜひ、ご覧ください。

見初小学校 HP

