12月給食だより

いよいよ１２月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調をくずしたり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

かぜをひかないようにね！

冬至

好ききらいを続けていると、栄養バランスがくずれ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりとりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶの葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

寒いけど いただきますの前の手洗いしっかりしよう！

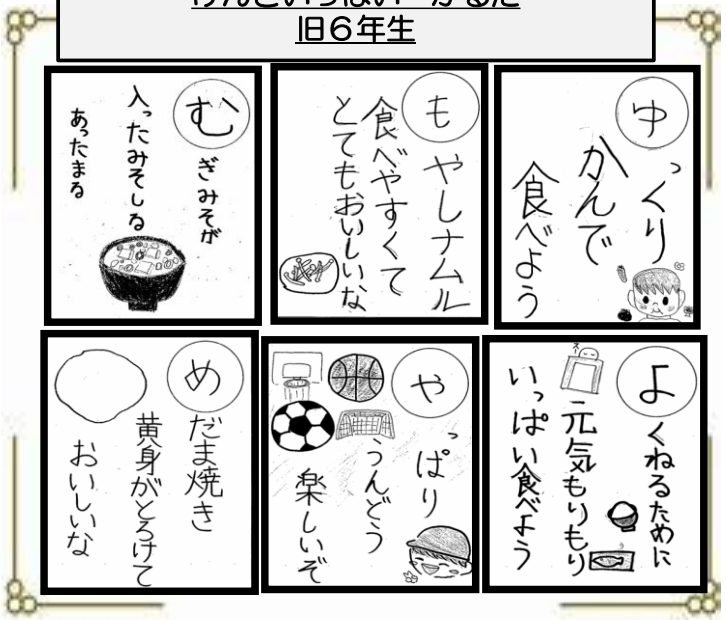


昨年度の給食週間に全校で考えた「元気いっぱいかるた」を各クラスで楽しみました。





げんきいっぱい かるた
旧６年生





チョコケーキ



ポンデドーナツ



ロールケーキ

クリスマスデザートのセレクト給食

１２月２３日に、1年に1度のクリスマスデザートのセレクト給食をします。
どれを選んだか覚えておきましょう。