



# 12月給食だよ！



カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

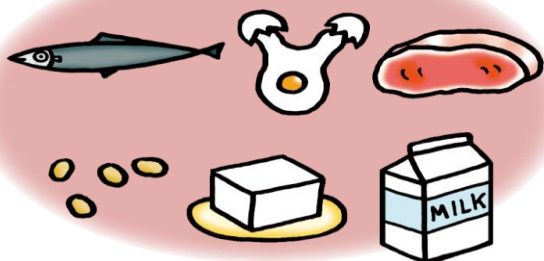


**栄養バランスを考えた食事で  
寒さに負けない体をつくろう！**



丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体を作るもとになるたんぱく質を十分にとりましょう。また、効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

**おかずをしっかりと食べて体力をつけよう！（たんぱく質）**



**ぽかぽか、体を温めよう！（脂質）**



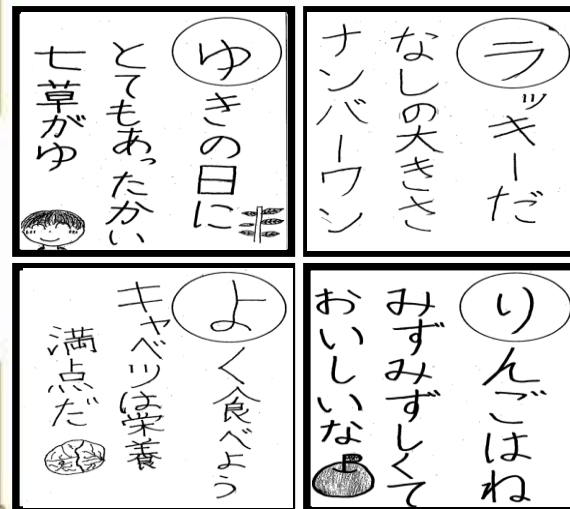
※少ない量で効率よく体を温めてくれます。  
ただしとりすぎには注意しましょう。

**野菜や果物でかぜに  
負けない抵抗力を  
つけよう！  
（ビタミンA、C）**



昨年度の給食週間に全校で考えた「たべものかるた」を各クラスで楽しみました。  
また、2年生は元気いっぱい参観日でも取り組みました。

たべもの かるた  
旧6年1組



チョコケーキ



ボンデーナツ



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、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。