

給食だより

寒さに負けないからだをつくろう

今年も、残りわずかとなりました。寒い日が続きますが、かぜをひいたり、体調をくずしていませんか。以下のことを心がけてかぜの予防をし、寒さに負けないからだをつくりましょう！

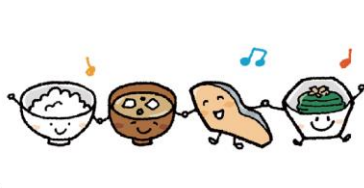
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

① 手洗い・うがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



寒さに負けない
からだをつくる
栄養素です！

たんぱく質

肉・魚・たまごや、大豆製品、乳製品に多く含まれるたんぱく質は、からだを温め、寒さに強いからだをつくれます。

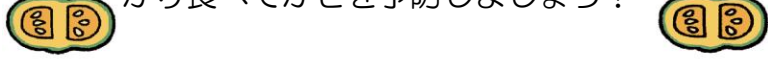
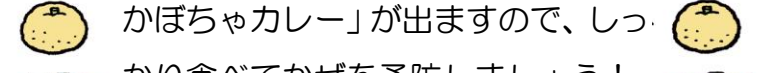
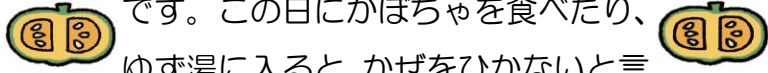
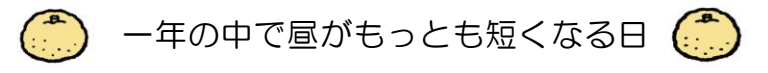
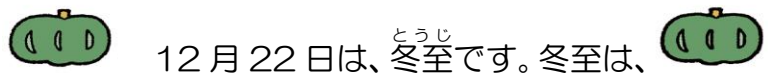


ビタミンA、ビタミンC

色の濃い野菜（緑黄色野菜）に多くふくまれるビタミンAは、のどや鼻の粘膜を、健康に保ちます。



野菜、くだもの、いも類などに多く含まれるビタミンCは、ウイルスと戦う力を高めます。



わらびの『ゆず』を使います！

わらびの学校給食では、冬にわらび産のゆずを使用しています。今年は、21日の「鮭の幽庵焼き」に、わらびでとれたゆずを使用する予定です。「幽庵」とは、しょうゆ、酒、みりんを合わせたものにゆずなどのかんきつ類を加えて作った調味液のことを言い、焼いたときのさわやかな風味が特ちょうです。

