

Table for December 5th (12月5日) featuring winter theme, menu items like 肉じゃがいも and 野菜かき揚げ, and a ' Spoon Hold' icon.

Table for December 6th (12月6日) featuring menu items like わかめスープ and キムチどんぶり, and a ' Spoon Hold' icon.

Table for December 7th (12月7日) featuring menu items like ポークカレー and 三色サラダ, and a ' Spoon Hold' icon.

Table for December 8th (12月8日) featuring menu items like かきたま汁 and はくさいの煮びたし, and a ' Spoon Hold' icon.

Table for December 9th (12月9日) featuring menu items like マーボー豆腐 and パンサンデー, and a ' Spoon Hold' icon.

Bottom section containing '月間の平均栄養価' (Monthly Average Nutritional Value) table, 'かせ予防のポイント' (Points for Preventing Coughs) with 6 numbered tips, and a footer with contact information.

# 給食だより



## 寒さに負けない体をつくろう！



強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、十分なエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。

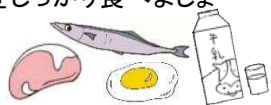
### ★★ かぜを予防する食事のポイント ★★

しっかりとろう！  
「たんぱく質」

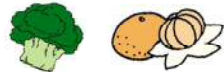
忘れないで！  
「ビタミン」補給

適度に必要！  
「脂質（油）」

たんぱく質は、かぜに負けない体をつくってくれます。肉・魚・たまご・大豆・牛乳などをしっかりと食べましょう。



野菜や果物に多く含まれるビタミンにはウイルスから体を守ってくれる働きがあります。毎日とるようにしましょう。



とり過ぎには注意が必要ですが、脂質（油）には体を温めてくれる働きがあります。



「食事」だけでは不十分。

「運動」と「睡眠」も大切です。



免疫力や抵抗力が低下すると、かぜにかかりやすくなります。かぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力を高める生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが、1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。かぜに負けない丈夫な体を作りましょう。

### 寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心掛けて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



### あなたは指先ちょこっとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけ、さっと水で流すような手洗いをしていませんか？これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

牛乳の残食が多くなっています。未開封のまま返却されているものが多い学級もあります。苦手な人も、少しずつ飲むように心がけましょう。

給食の牛乳を～残さず飲んでね～



牛乳は200mLあたり、227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は、大切なカルシウム源です。体をつくるたんぱく質も、多く含んでいます。成長期の中学生に、しっかりと摂取してもらいたい食品です。

パックのたたみ方、返却マナーも守ってね～

食物アレルギー等で、牛乳や乳製品が摂取できない場合、大豆製品や小魚類等、他の食品でも、カルシウムをとることができます。摂取できる食品で栄養を補いましょう。



### カルシウムが多い食品大集合！

