

12月給食たより



令和7年12月

さむ 寒さに負けず、ふゆ 冬をげん き 元気にすごそう!



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



かぜ 風邪予防に

えい よう そ た もの とりたい栄養素と食べ物

じょうぶ からだ 丈夫な体をつくる

たんぱく質



にくるい 肉類



ぎょかいりい 魚介類



たまご 卵



だいず 大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品



つよ 強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ
サラダ油

油

サケ

アーモンド

もうすぐ冬休み!

はやね 早寝・はやお 早起きをし、あさ 朝・ひる 昼・ゆう 夕の3食をしょく か 食をた 欠かさず食べて、きそくただ 規則正しい生活をせいかつ 心がけましょう。

