

# 給食だより



坂町立給食センター

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とり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をと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。

## 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
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

## かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

### たんぱく質を多く含む食品



### 炭水化物を多く含む食品



### ビタミンAを多く含む食品



たくさんのが終わり、もうすぐ冬休みが始まります。学校があるときは違い、生活リズムが流れやすく食事の時間も不規則になります。寒い季節は体がエネルギーをたくさん使うので、朝・昼・夕の3食をきちんととることが、元気に過ごすための大変なポイントです。

## 冬休みの食生活～10のポイント

<b>た</b> (食) べすぎに気をつけよう	<b>の</b> (飲) み物は甘くないものを選ぼう	<b>し</b> っかり手を洗ってから食事をしよう	<b>い</b> ち(1) 日3食、規則正しく食べよう
<b>ふ</b> ゆ(冬)が旬のもの食べ物をとろう	<b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう	<b>や</b> さい(野菜)をたっぷり食べよう	<b>す</b> すんで、おうちの人とのお手伝いをしよう
<b>み</b> んなで食卓を囲む機会をつくろう	<b>を</b> (お)やつは時間と量を決めてとろう	<b>いじょう</b> <b>こころ</b> 一以上のことを心がけて、たの心やす 楽しい冬休みをす お過ごしください。	

## 今月のリクエスト給食！

毎年各学校の小学校6年生、中学校3年生に献立を考えもらっているリクエスト給食、12月は横浜小学校です。献立のおすすめポイントは、「和食でバランスの良い食事にしたこと」、「みんなの好きなものを入れて献立を立てたこと」だそうです。

寒い季節にぴったりな献立となっています。

また、旬の食材もたくさん入っています。  
 リクエスト給食は16日(火)に登場します。  
 たの楽しみにしていてくださいね。

