



# 12月給食だより



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

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。

### 風邪予防に **とりたい栄養素と食べ物**

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

#### 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

サケ

アーモンド

### もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



# 「食べてみたい外国の料理」を提供

6年生が英語の授業で「食べてみたい外国の料理」を紹介しました。その中から各クラスで人気のあったメニューを給食で出します。



6-1... チュロス



スペインの代表的な揚げ菓子です。



6-2... ビビンパ



韓国でよく食べられているご飯料理。



6-3... ブラウニー



アメリカの代表的なおやつです。



## 16日(火)はリザーブ給食

イカフライサンド か てりやきチキンバーガー  
グレープゼリー か フルーツゼリー

先月、どちらかのメニューをみなさんに選んでもらいました。当日はそのメニューを教室へお届けします。楽しみに待っていてください。

