

給食だより

12月



2022.11.27

調理師 三森洋美

調理 三宅亜理紗

栄養士 関戸葉瑠奈

朝夕の空気がすっかり冷たくなり、寒さの厳しい季節となりました。そして、早いもので今年も残すところ半月となりました。これからクリスマスやお正月などの楽しい行事が盛りだくさんです。年末年始を楽しく過ごせるよう、しっかり食べて、たくさん寝て体調を整えていきましょう。

-----かぜ予防に必要な栄養素-----

---たんぱく質---

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。不足すると体力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。

---ビタミンA---

かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは鼻の粘膜を強化し、のどの粘膜を守り、ウイルスが体に入ってくることを防ぎます。

---ビタミンC---

ビタミンCには、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜や果物、いも類に含まれています。

☆12月22日は冬至です！☆

・冬至とは

一年で最も昼も短く、寒い日。

運がつくとして、「ん」がつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べると、風邪をひかないと言われています。

また、ゆず湯もよいとされており、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が、血行を促進し、体をあたためて風邪予防をします。



12月14日は、

お弁当デーです。

よろしくお願いいたします。



～11月の給食～



- ・キッズビビンバ
- ・わかめスープ
- ・バナナ

- ・バターロール
- ・具たくさん卵焼き
- ・せん野菜
- ・さつまいもチーズ焼き
- ・レタス・トマト
- ・オレンジ

