

12月給食だよ!



令和4年 12月 1日

厚田学校給食センター

TEL・FAX: 78-2141

今月の給食目標

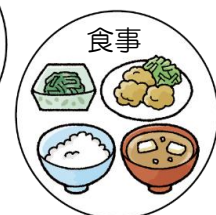
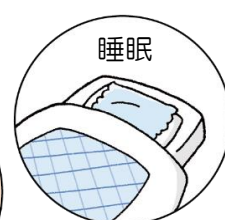
「寒さに負けない食事をしよう」

寒い時期は、からだの免疫力が低下しやすくなります。風邪をひかないためには、毎日の食事が大切です。



今年も残り1か月となり、寒さも厳しさを増してきました。12月はクリスマスなどのイベントがありますが、インフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。イベントを楽しむためにも、日頃から予防を心がけましょう。

風邪予防のポイント



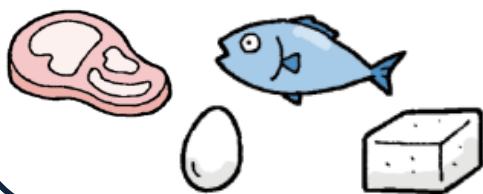
寒い時期や空気が乾燥しているときには、からだの免疫力が低下しやすくなります。そのため、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠・休養を取りましょう。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、風邪の菌やウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。

たんぱく質



からだの組織を作り、からだを温めることで、免疫力を高めてくれます。肉や魚の他に、卵や大豆製品からも摂ることができます。



ビタミンA



人参やほうれん草などの色の濃い野菜に多く含まれています。のどや鼻の粘膜を守ってくれる働きがあります。



ビタミンC



野菜や果物に多く含まれています。免疫力を高めるとともに、ウイルスを攻撃し、風邪の治りを早くしてくれる効果があります。



学校給食アンケートへのご協力ありがとうございました!

10月下旬、厚田・浜益区の全児童生徒を対象に、学校給食についてのアンケート（嗜好調査）を行いました。アンケート結果は、今後の給食内容の参考にするとともに、人気の高かったメニューについては、12月から3月までの給食に取り入れていく予定です。



12月は・・・

厚田学園、浜益小学校、浜益中学校で人気の ラーメン

厚田学園で人気の とりのごま照り焼き

が、出る予定です。楽しみにしてください!

