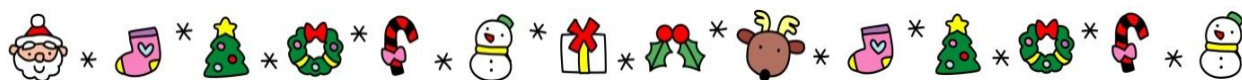


12月 給食だよ！



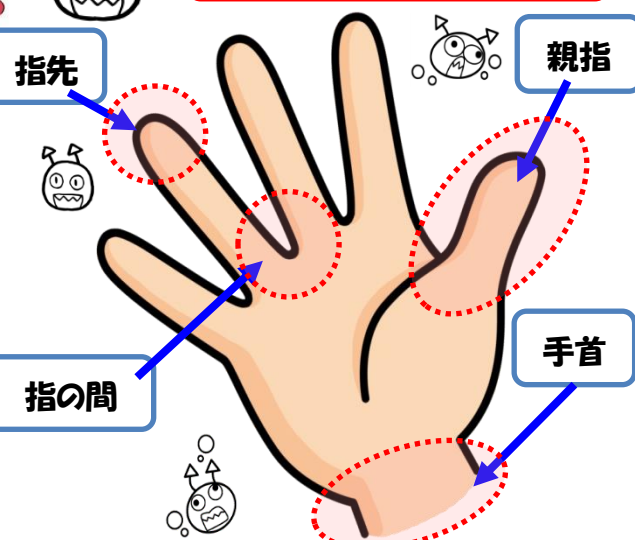
今年も残りあとわずかとなりました。空気が乾燥し寒さも一段と厳しくなって、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスがより一層流行しやすくなります。予防のためには、こまめな手洗いと同時に、朝・昼・夕、3食のバランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。年末年始は楽しい行事が続き、生活リズムが崩れがちです。これらを意識して、元気に過ごしましょう！



かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス予防！



洗い残しはないかな？！

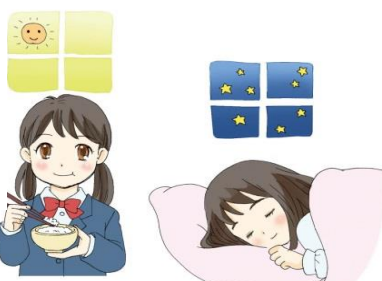


その他の注意点！

給食当番は、必ずマスクをしよう！



3食をきちんと食べ、十分な睡眠をとって体力をつけよう！



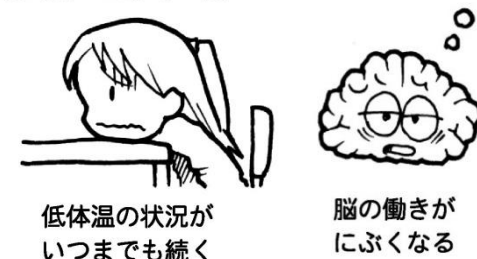
朝ごはんを食べよう！

朝ごはん、毎日欠かさず食べていますか？



朝ごはんをきちんと食べないと...

朝ごはんを食べないと脳を働かせるエネルギーがなくて...



さまざまな能力低下の原因となる。朝ごはんをおいしく食べるには、時間的にゆとりを持つことがいちばんのカギ！

早寝早起きをしてお腹がすくと朝ごはんが楽しみになりおいしく食べられます◎

朝ごはんを美味しく食べるためには...



理想的な朝ごはんは...

温かい朝ごはんであること

パン食や冷たい牛乳をかけて食べるシリアル食は、温かいごはんとおみそ汁がつく和食に比べて、冷たい食事になりがちです。温かいスープやホットミルクをつけるなどして、カバーするようにしましょう。



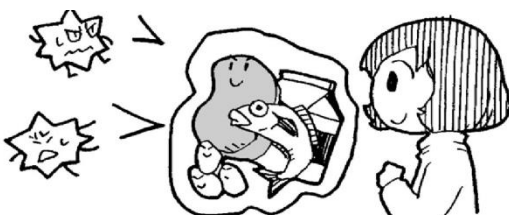
午前中の活動を支え、スタミナを持続させる食品であること

脂質を含む卵やチーズなどの食品は、スタミナを持続させるのに効果的です。野菜・果物も忘れずにとるようにしましょう。



<食生活でのポイント>

たんぱく質を十分に補う



私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たんぱく質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品を十分にとることが大切です。

脂質も不足しないように



脂質はからだの皮ふや口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂質はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

ビタミンの補給も忘れずに



野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力をつける働きがあります。



●13日（水曜日）

地場産 100% 献立

- ・白ご飯
- ・牛乳
- ・豚肉の甘酢あんかけ
- ・大豆の磯煮
- ・旬菜のみそ汁

豚肉の甘酢あんかけ

この日は、防府市産の米、小松菜、山口県産の豚肉、大豆、ひじき、白菜、大根、山口県産の大豆を使った生揚げや、県産大麦使用の麦みそなどを使用する予定です。

また、この日は、鉄分の多い食品を多く使っています。鉄は、血液の材料として、とても大切な栄養素です。残さず食べましょう。