



長子配付

令和7年11月28日

穴水共同調理場

カレンダーも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取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬は、かぜや胃腸炎が流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

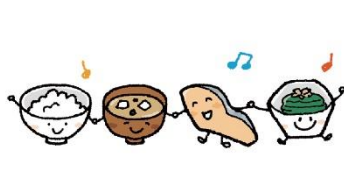
今年はかぜを  
ひきま宣言！

## 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



肉、魚、卵など

炭水化物を多く含む食品



こめ、めん、いもなど

ビタミンAを多く含む食品



レバー、にんじんなど

お知らせ

12/9(火)の給食は、向洋小6年生の碓井瑛大さんが家庭科の授業で考えたメニューです。栄養バランス、旬などを意識し、栄養教諭にプレゼンし選ばれたものです。調理場の都合で、ひじきごはんは、12/17(水)に提供します。

また、12/11(木)の給食は穴水中学校1年2組の中村千里さんが考え、「中学生献立コンクール」で努力賞を受賞したメニューです。栄養バランスや季節感、地場産物などを意識し考えてくれました！