



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とり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をと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

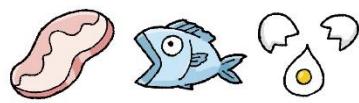


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

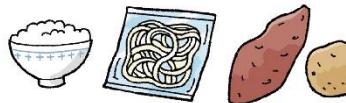
かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



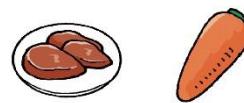
肉、魚、卵など

たんぱく質を多く含む食品



米、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！