



令和元年 12月
津幡町立太白台小学校

今年も残すところあと1ヶ月になりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、風邪をひいたりする人も増える時期です。これから、「冬休み」に「クリスマス」「お正月」と楽しい行事がいっぱいつまった季節でもあります。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

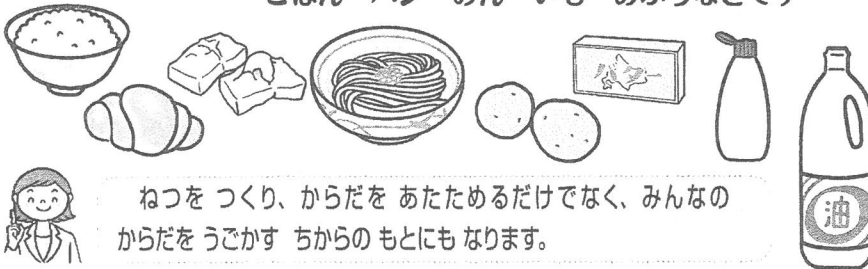


【12月の給食目標】 寒さに負けない食事をしよう



おもに「からだをあたためる」食べものは？

ごはん・パン・めん・いも・あぶらなどです



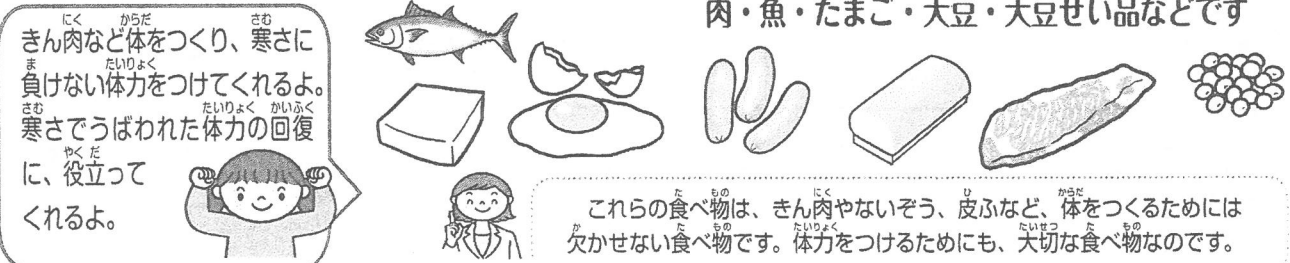
さむさで、からだが ひえきってしまわないよう、ねつをつくり、からだを あたためてくれるよ。



ねつをつくり、からだを あたためるだけでなく、みんなのからだを うごかす ちからの もともになります。

おもに「体力をつける」食べものは？

肉・魚・たまご・大豆・大豆せい品などです



きん肉など体をつくり、寒さに負けない体力をつけてくれるよ。寒さでうばわれた体力の回復に、役立てくれるよ。



これらの食べ物は、きん肉やないぞう、皮ふなど、体をつくるためには欠かせない食べ物です。体力をつけるためにも、大切な食べ物なのです。

おもに「ていこう力をつける」食べものは？

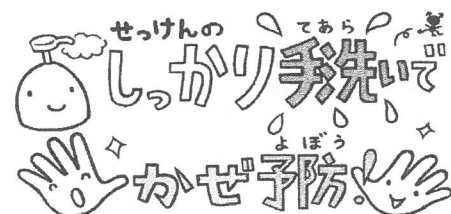
野菜・くだものなどです



寒さでひきやすくなる「かぜ」、その「かぜ」のウィルスが、鼻やのどから入りこむのを防ぎ、ウィルスと戦う力も強くするよ。



野菜やくだものには、「ビタミン」が多くふくまれています。その「ビタミン」が、このようなていこう力をつけるはたらきをしています。また、目や皮ふなどの健康を保つはたらきもし、私たちの体の調子を整えてくれています。



いにはの 前 きれいに手を洗おう！
たにはの 後

