

日増しに寒さが増していき、朝起きるのがだんだん辛くなっていく季節になりました。気がつけばもうすぐ今年も終わりですね。新しい年を気持ちよく迎えるためにも、かぜやインフルエンザ等に十分気をつけて残りの学校生活を過ごしましょう。

～風邪に負けない体を作ろう！～

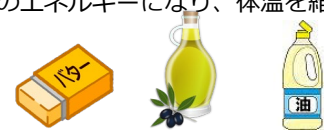
タンパク質はたっぷり

魚、肉、卵、豆・豆製品は、たんぱく質をたくさん含むため、寒さに対する抵抗力を高め、体を温めるはたらきがあります。



油はいつもより少し多めに

ダイエット目的で油をひかえている人はいませんか？油は、少しの量でたくさんのエネルギーになり、体温を維持するはたらきがあります。



毎日欠かさずビタミンC

かぜのウイルスが体の中に入ってきて、外へ追い出すはたらきがあります。ビタミンCは体にたくわえておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。



ビタミンAも忘れずに

かぜのウイルスは口や鼻のねんまくから入ってきます。ビタミンAはねんまくを強くするはたらきがあります。



12月の献立

おもな食品と体内でのはたらき

		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
3	鶏からあげ★（卵 牛乳） ごはん 三色サラダ ぶどう お水	鶏肉 衣（卵 牛乳）★	ごはん 小麦粉 サラダ油 酢 はちみつ 砂糖	きゅうり トマト コーン ぶどう
10	カレーライス 和風サラダ クリームパフ★（卵 牛乳） お水	牛ひき肉 クリーム（卵 牛乳）★	ごはん じゃがいも サラダ油 カレールー 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん レタス きゅうり めんつゆ ポン酢
17	冬休み			
24	冬休み			
31	冬休み			

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）