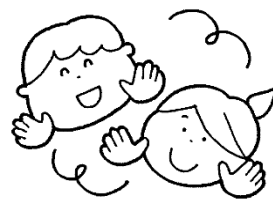


12月 給食だより



令和6年度 12月
里学校給食センター

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、かぜは、軽くみられがちですが、昔から“かぜは万病のもと”といわれるように、十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養のバランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

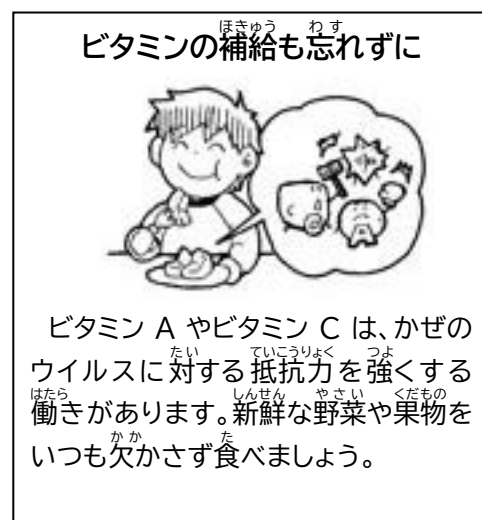
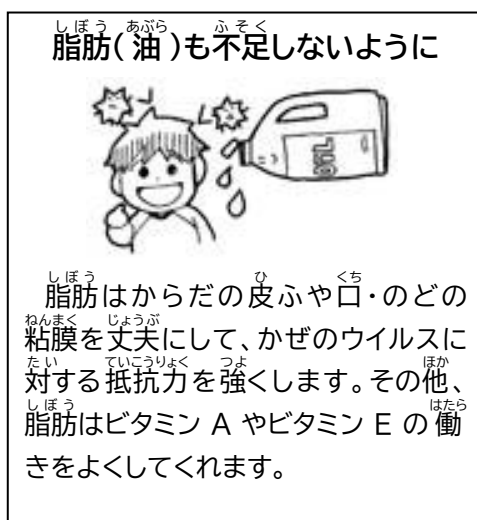
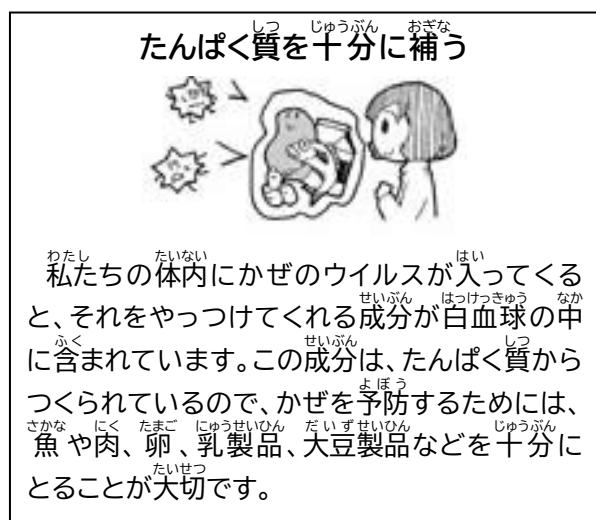
よぼう しょくせいかつ かぜの予防と食生活



〈かぜを予防する3カ条〉



〈食生活のポイント〉



しょうりょう ばつぐん しょうひん 少量でも抜群のパワーの食品

ふゆ た こうかてき ～冬に食べると効果的～



私たちのまわりには、少ない量でもすばらしいパワーを持つ食べ物があります。木の実や種などの種実類はその代表的なものです。1粒でも芽を出し、枝をのばし、実をつける力があるからでしょう。良質の植物性脂肪やミネラルがたっぷり、ビタミン B 群も多く、糖質やたんぱく質・脂肪の消化吸収をよくします。

