



# 給食だより



坂町立給食センター

カレンダーもあと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とり、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。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

今年（ことし）はかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

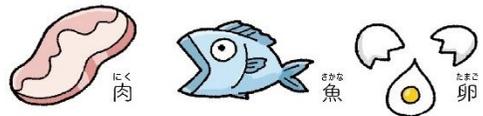
- 1 手洗い・うがいをする 
- 2 しっかり栄養をとる 
- 3 十分な睡眠をとる 
- 4 マスクをつける 
- 5 人ごみを避ける 
- 6 適度な運動をする 

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



**炭水化物** を多く含む食品



**ビタミンA** を多く含む食品



たくさんの行事が終わり、もうすぐ冬休みが始まります。学校があるときとは違い、生活リズムが乱れやすく食事の時間も不規則になりがちです。寒い季節は体がエネルギーをたくさん使うので、朝・昼・夕の3食をきちんととることが、元気に過ごすための大切なポイントです。

# 冬休みの食生活～10のポイント

<p><b>た</b> (食) ベすぎに気をつけよう</p> 	<p><b>の</b> (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p> 	<p><b>し</b> っかり手を洗ってから食事をしよう</p> 	<p><b>い</b> ち(1) 日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p> 
<p><b>ふ</b> ゆ(冬) が旬の食べ物をとろう</p> 	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p> 	<p><b>や</b> さい(野菜) をたっぷり食べよう</p> 	<p><b>す</b> すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p> 
<p><b>み</b> ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p> 	<p><b>を</b> (お)やつは時間と量を決めてとろう</p> 	<p>いじょう こところ 一以上のことを心がけて、 たの ぶゆやす 楽しい冬休みを お過ごしください。</p> 	

## 今月のリクエスト給食！

毎年各学校の小学校6年生、中学校3年生に献立を考えてもらっているリクエスト給食、12月は横浜小学校です。献立のおすすめポイントは、「和食でバランスの良い食事にしたこと」、「みんなの好きなものを入れて献立を立てたこと」だそうです。

寒い季節にぴったりの献立となっています。

また、旬の食材もたくさん入っています。

リクエスト給食は16日(火)に登場します。

楽しみにしていてくださいね。

