



12月 食育だより



おたよりを見ることができます

基山学校給食センター

インフルエンザ流行中！感染症予防には「手洗い」が基本です。

いろいろな物に触れる手には、目に見えないウイルスがたくさん付いています。食事の前には、石けんで丁寧に手を洗いましょう。また、栄養満点の食事と十分な睡眠で免疫力を高め、元気に冬をのりきりましょう。



冬至を迎え、本格的な寒さに。

昔から「冬至にかぼちゃを食べると病気をしない」と言われます。カロテンなど栄養豊富なかぼちゃは、体を守る知恵です。22日の給食では、このかぼちゃをたっぷり使った味噌汁を提供します。



クリスマスにお正月、ごちそうが楽しみな冬休み！



冬休みは生活リズムが乱れがちですが、早寝早起きを心がけ、「三食きちんと」食べるリズムを崩さないことが大切です。元気いっぱいの休みを過ごしましょう！



冬休みの食生活～10のポイント

ふゆ やす

たの やす

しょく せい かつ

10

の ポイント

ふゆ やす

ふゆ やす

