



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、ごちそうが楽しい冬休み！



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



た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み ンナで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	