



12月給食だより

令和6年度12月号
調布市立調和小学校
校長 武田美穂子

12月の給食目標 寒さに負けない冬の食事をしよう



今年も残すところあとわずかとなりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

* 食事 + 運動 + 睡眠 で病気を予防しよう

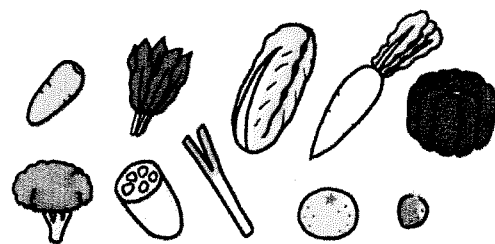


強い体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。日頃から体の免疫力や抵抗力を高める生活を心掛けましょう。1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとって休養をしましょう。

寒さに負けない食事

自分の年齢や性別に合ったエネルギーを確保するために、まず3食をしっかりと食べましょう。

そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を丈夫にしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは抵抗力を高めてくれます。ビタミンAは濃い色の野菜、レバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので積極的にとりましょう。体の抵抗力を高めるビタミン、体を作る基になるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。



* 野菜や果物で風邪に負けない抵抗力を付けよう！
(ビタミンA・C)



1年で最も昼が短かく、夜が長い日です。ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力を付ける習慣ができたそうです。

