



給食だより



令和5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

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、風邪をひいたりしてしまう人が増える時期です。風邪の予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。

*かぜの予防ポイント

・栄養バランスのよい食事を三食きちんととる

・夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを整える

・外で元気に遊び、体力を付ける

・室内の換気と温度・湿度の調節を心掛ける

・人混みを避けるようにする

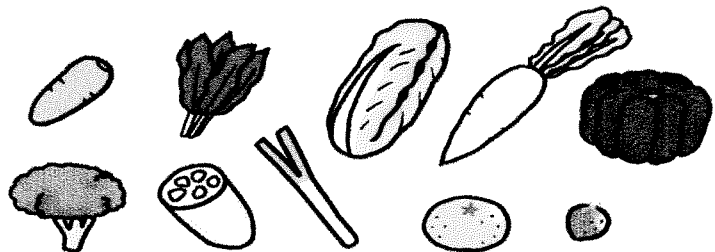


*寒さに負けない体を作ろう

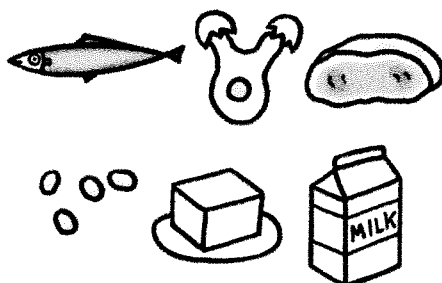


丈夫な体を作るためには好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。特に寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体を作る基になるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

*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)



*おかずをしっかり食べて体力を付けよう！(たんぱく質)



*ほかほか、体を温めよう！(脂質)

