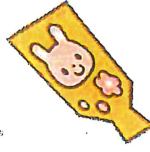




あけましておめでとうございます。
 今年も健康で楽しい一年になる事をバより願っています。
 目を追うごとに寒さが厳しくなり、空気が乾燥し、風邪や感染症がじつぱり
 時期です。早寝、早起き、朝ごはんも心掛け寒い冬も元気に乗り越えたいですね！
 2024年も子どもたちの健康と成長も食の面からサポートし、安全な給食の提供に
 努めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。



かぜに強くなる食事

冬を元気にのりきるために

冬はかぜの季節です。栄養を十分に
とって、かぜに負けないじょうぶな
からだをつくりましょう。

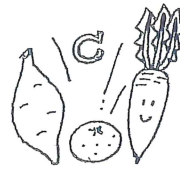
たん白質をたくさんとろう

たん白質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉、魚、卵、牛乳、とうふなどをたくさん食べましょう。



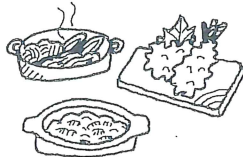
ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助ける働きをします。野菜サラダ、大根おろし、さつまいも、みかんなど新鮮な野菜や果物を食べましょう。



油をしょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたくします。すきやき、てんぷら、いため物などに使って食べましょう。

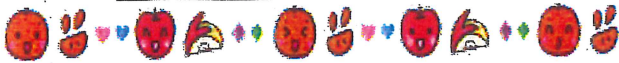


ビタミンAをたっぷり食べよう

鼻やのどの粘膜や皮ふを強くしてウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草、にんじん、レバーなどを油で料理して食べましょう。



もりもり食べて、外で元気よく運動しましょう



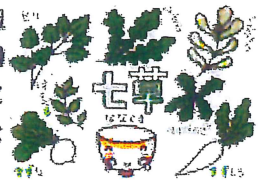
旬の果物チェック表

旬とは、よくとれて味がもっともよい時期のことです。果物の旬を覚えてみましょう。

しろめひ (デコポン) いちご きよみ びわ きんかん みかん	ぶどう ぶどう りんご かき なし	ぶらわんぼ すいか ぶどう ぶどう ぶどう	ブルーベリー メロン もも ぶどう ぶどう ぶどう	通年(輸入) パナナ オレンジ グレープ フルーツ パイン アップル
--	-------------------------------	-----------------------------------	--	--

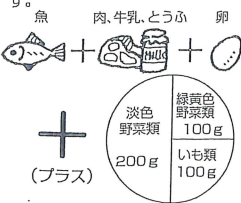
【七草がゆ】

お正月は、ごちそうがいっぱいですね。
 ついつい量過ぎてしまい、胃腸に負担
 がかかっています。そのため、胃腸の調
 子を癒え、今年も健康でありますように
 と願いをこめ、1月7日には、おがゆに七
 草を入れていただきます。



1日にとりたい野菜のめやす

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。一日にとる野菜の量のめやすとして、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には一日400gくらい食べたいものです。食物繊維として腸の働きを活発にし、便秘を防ぐ役目もあります。



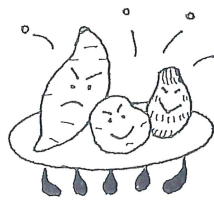
色つき野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色の濃い野菜を食べるときは、油を使って料理していませんか。カロテンは油にとける性質があり、いため物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



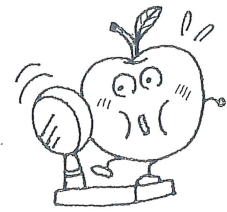
加熱に強いいも類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも他の野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になっています。



果物は野菜のかわりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物食べているのは肥満の原因になりかねません。



日本の伝統食を楽しもう

一月の献立のテーマ

