



給食だより 12月



今年あと1ヵ月、年末の雰囲気になってきましたね。みなさんにとって、今年はどんな1年でしたか？
これから年末年始を控え、ついつい夜更かししたり、おいしいものを食べすぎたり、生活のリズムが崩れやすい時期です。たんぱく質やビタミン類をたっぷりとり、かぜなどを寄せつけない丈夫なからだをつくりましょう。

寒さに負けない栄養素の役割

炭水化物・脂質



ごはんやパン、めん、いも、油などは**からだをあたためる働き**をもっています。

この食品を食べることでからだがポカポカ温まってきます。ごはんやパン、めんは必ず、朝ごはんにしっかり食べて登校してください。もちろん、とりすぎはよくありません。

たんぱく質



肉、魚、たまご、大豆、大豆製品などは血や筋肉など、**からだをつくるために必要な食べ物**です。

この食品を食べることでスタミナのもとになり、寒さでうばわれた体力の回復に役立ちます。しっかり食べて丈夫なからだをつくりましょう。

ビタミン



かぜの予防には、かぜに負けない**からだの力（抵抗力）**をつけることが大切です。

野菜やくだものに多く含まれる「ビタミンA」や「ビタミンC」などには、**抵抗力を高める働き**があります。しっかり食べて、かぜに負けないからだをつくりましょう。

江川南小3年生のみなさん



今年も、江川南小学校の3年生のみなさんから総合的な学習の時間に育てた白菜（あきめき）を給食にたくさん分けていただきます。

8月に種をまき、9月に苗を畑へ植えて、3ヵ月間畑の草取りをしながら、大切に育てた白菜です。

12月の給食にたっぷり使います。

みなさんで感謝していただきましょう！

江川南小学校3年生のみなさん、
ありがとうございました♪



クリスマスメニュー・ケーキセレクト

ABブロック共通：12月24日（火）

ごはん・牛乳・鶏肉トマトソース・もみの木サラダ・
星のワンタンスープ・セレクトケーキ（チョコケーキ/いちごケーキ）

お楽しみに♪

