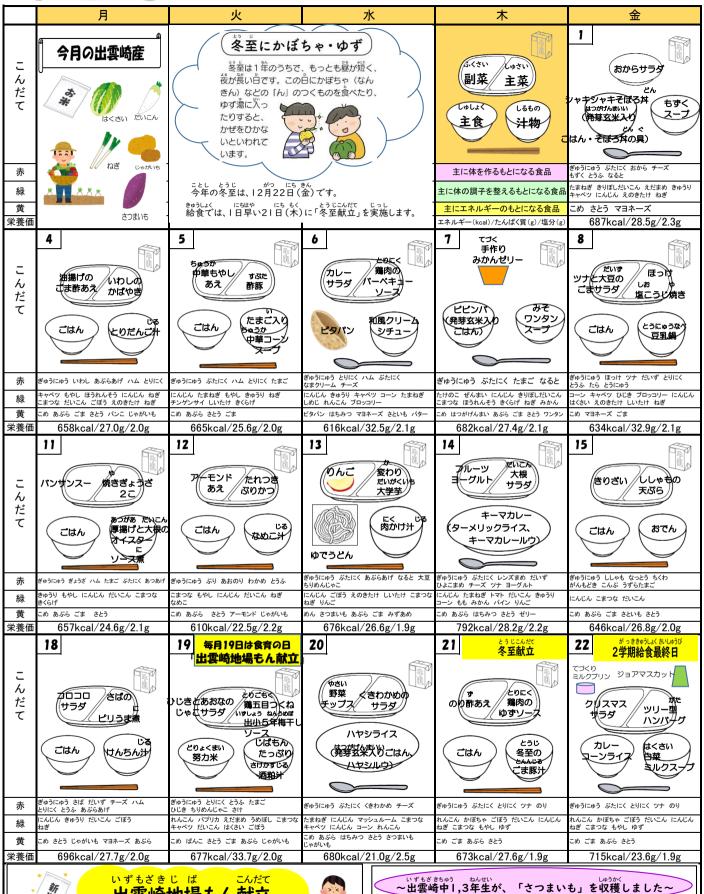
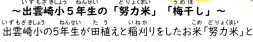


こんだてよていひょう





出雲崎地場もん献立



しょうがっこう うめ つ うめぼ きゅうしょく ていきょう 小学校の梅を漬けた「梅干し」を給食に提供します! にもしょくいく ひ いずもざきじば こんだて たの 19日食育の日に「出雲崎地場もん献立」をお楽しみに!

いずもざきちゅう ねんせい ねんせい そだ 出雲崎中の1年生と3年生が育てた「さつまいも」を きゅうしょく ていきょう ひんしゅ あんのう 給食に提供します! 品種は「安納いも」です。

13日の「変わり大学いも」、20日の「野菜チップス」に登場

ょでい たの 予定です。お楽しみに!









**





毎月19日は 「食育の日」

◆ 令和5年12月★ ● ※ 出雲崎小学校

<今月の給食目標>

寒さに負けない、冬の食生活。





bttevotaus dea!

よほう たいよう じゅうぶんきゅうようほおん てあら りずの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、 まそくただ せいかつ たいせつ そして規則正しい生活が大切です。

教えて! うがいマン

ぼくはうがいマン うがいには2種類あるって 知ってる?

ビタミン ACE で抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが 「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミン A、C、Eです。 参が 切の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

食事の前の手洗いを忘れずに!

かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、

てあら 手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんで

ていねいに洗いましょう。

体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる内、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

きそくただせいかついちばん規則正しい生活が一番!



っか ではいます。 ない ではいます。 朝屋夕の食事を 様 ない ではいます。 朝屋夕の食事を 決まった時間にとって生活にリズムをつくり、 早めの就寝を心がけましょう。





今日から割も うがいの達人! うがいをしよう!

うがいをしよう!

冬室といえば かぼちゃ

髪室には、かぼちゃを食べる鼠響があります。かぼちゃは、 β -カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

~かぼちゃの種類いろいろ~

西洋かぼちゃ

告茶で夢く流通し、替みが 強く、ほくほくしています。 デぶらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



