

令和3年



12月献立表



(鬼無里中学校)

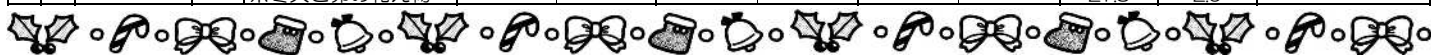


長野市鬼無里学校給食共同調理場

TEL256-2014 FAX256-2210



Main table with columns: 日曜, 献立名, 食品の種類と働き (血や肉や骨になる, 体の調子を整える, 熱や力になる), 栄養価 (エネルギー, 脂質, たんぱく質, 食塩相当量), お知らせ. Rows include meals like ご飯, コッパパン, 中華麺, うどん, etc.





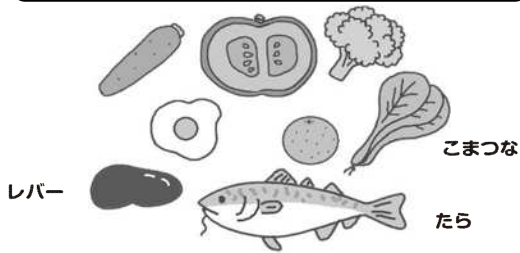
## 今月の目標 寒さに負けない食事をしよう

いよいよ今年も最後の月を迎えました。寒さも日ごとに増してきます。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザが心配な季節となりました。かぜやインフルエンザ、そしてコロナウィルスの予防のためにも、寒くても手洗い・うがいをしっかりとし、規則正しい生活とバランスの良い食生活を心がけ、元気に新しい年を迎えましょう。

## ビタミンACE(エース)とD(ディー)で冬を元気に！

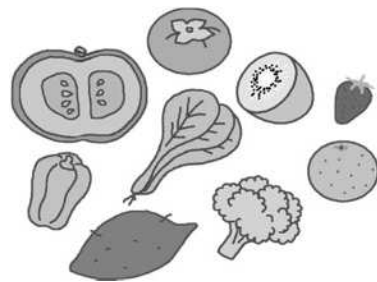
冬を健康に過ごすために、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E(エース)、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。これらのビタミンは、冬に美味しい食べ物にたくさん含まれています！

### ビタミンA (カロテン)



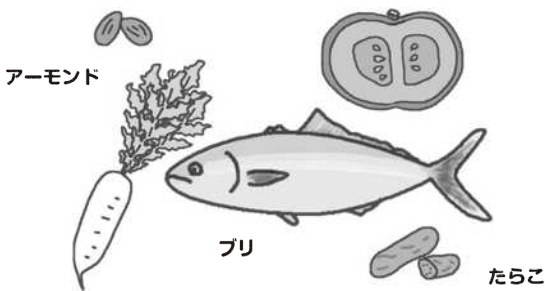
体の粘膜を強くし、風邪予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかんなどのかんきつ類、旬の魚のたら、レバーや卵(卵黄)に多く含まれています。

### ビタミンC



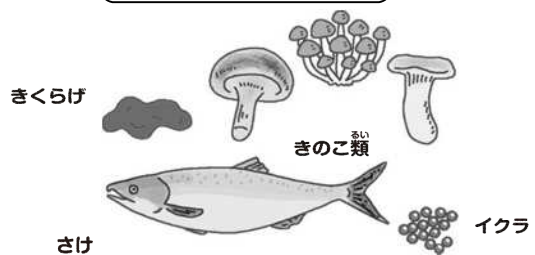
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれてます。

### ビタミンE



血液の流れを良くし、体のサビつきを防ぎます。油に溶ける性質を持ち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

### ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

## ～ウィルスは汚れた手からやってくる～

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物や他の人に汚れや細菌、ウィルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまいます。かぜや食中毒予防のためにも石けんを使ってしっかりと手を洗うことが大切です。

