

センターだより



<お願い>

食器やスプーンは、みんなが気持ちよく使えるよう大切に使いましょう。

しょうがくせいよう
小学生用

れいわ ねん がつごう
令和7年12月号

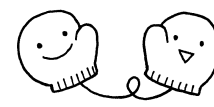
かわぐちしりつがっこうきゅうしょく
川口市立学校給食センター

冬の食生活に気をつけて、寒さに負けない体をつくろう！

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するために、『栄養バランスのよい食事』、『適度な運動』、『十分な睡眠』を心がけるほか、手洗いやうがいをしましょう。

ことは
今年のかぜを
ひきま宣言！

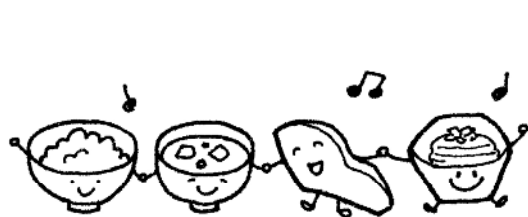
かぜ予防のポイント



1. 手洗い・うがいをする



2. しっかり栄養をとる



3. 十分な睡眠をとる



4. 人ごみを避ける

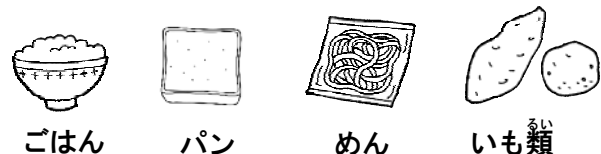


5. 適度な運動をする



かぜをひいたら、積極的にとりたい栄養素

【炭水化物】…熱やせきでエネルギーが使われてしまうので、しっかり補給しましょう。



【たんぱく質】…体を温めて、抵抗力を高めてくれます。



【ビタミンA、C】…のどや鼻などの粘膜を丈夫にして体を守る力を高めてくれます。



こんねんど
今年度のこんだてテーマ



かむ力を育てよう！

8大効用 ひみこのはがーぜ

が

ガン予防



だ液中には、発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よくかんでガンを防ぎましょう。

こんだて紹介



9日（火） ひじきごはん、牛乳
打ち豆汁、いわしの梅しょうゆ煮

打ち豆汁には、かみごたえのある大豆で出来た打ち豆や、ごぼうが入っています。いわしの梅しょうゆ煮のいわしや、ひじきごはんに使われているひじきは、歯や骨を丈夫にする「カルシウム」がたくさんふくまれています。

《今月はリクエスト 給食があります》

こんだて紹介

2日（火）領家小学校のリクエスト

わかめごはん、牛乳、豆腐のみそ汁、鶏のから揚げ、小松菜のサラダ

19日（金）元郷小学校のリクエスト

ごぼうにやミートソーススパゲティ、牛乳、きなこ揚げパン、ゆずゼリー

