

今年も残すところあとわずか・・・



# 食べる力

令和4年12月

五城目第一中学校

## 寒さに負けない食事をしましょう

日が暮れるのも早くなり、日に日に寒さも厳しくなってきました。12月の天気予報にはいよいよ雪マークが現れ、本格的な冬が到来しようとしています。厳しい冬を乗り越えるためには、衣類の調節がもちろん大切ですが、食事によって身体の中から温めるとさらに効果的です。クリスマス・年越し・お正月・・・と行事が盛りだくさんのこの時期を元気に過ごすため、規則正しい生活と健康的な食事で身体を温め、免疫力を高めて感染症を予防しましょう。

### たんぱく質をとろう

たんぱく質は身体をつくる大切な栄養素です。代謝をよくして身体をじっくり温める働きがあります。



### エネルギーをとろう

炭水化物・脂肪は身体を動かす燃料となります。少しの量でたくさんのエネルギーになり身体を温めます。



### ビタミンをたっぷりとろう

ビタミンはそれぞれ働きが異なり、感染症予防や抵抗力を強める働きなどがあります。



### 毎日朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると消化吸収のため内臓が動き出し、身体の中から温めます。体温を高めるため、しっかり朝ごはんを食べましょう。



### 温かい料理を食べよう

冬が旬の食材を使った温かい料理で、身体の中から温めましょう。鍋料理やスープもいいですね。



★食事以外でも・・・  
適度な運動、十分な休養(睡眠)をとって規則正しい生活を送りましょう。  
★手洗いはこまめに・・・  
手指の洗浄・消毒をしっかりと行いましょう。

### 11月の給食から...

#### 11/10・24 サキホコレ

今年も登場！おいしくいただきました。



心にも休息は必要です。たまにはゆったり休むことも大切です。頑張りすぎずに過ごしましょう。

#### 11/22 パナナ

地元の商店が立派なバナナを納品してくださいました。(長さ31.5cmありました...!!)



#### 11/15 栗ご飯

秋の味覚をたっぷり使っています。



#### 11/2 さつまいもとリンゴのパイ

秋のデザートもおいしくいただきました。

