



食べる力

令和5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。朝晩の寒暖差はもちろん、この冬は寒い日と暖かい日が激しく入れ替わる予報です。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。

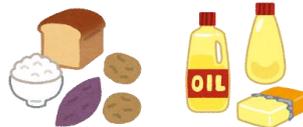
たんぱく質をとろう

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。



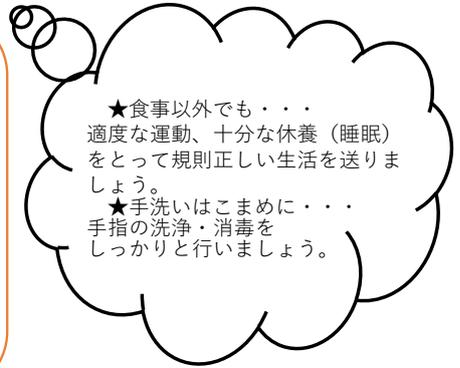
毎日朝ごはんを食べよう

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月24日 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よ。頑張りすぎずに過ごしましょう。

11月8日 米粉パン

カラフルサラダ

米粉パンはもちもちりとして、食べ応えがあります。カラフルサラダもたくさん食べてくれました。



11月21日 タコライス

湯むきしたトマトを角切りにしました。ほぼ完食！



11月15日

山菜うどん

さつまいも

蒸しパン

秋の味覚もおいしくいただきました。

