

今年も残すところあとわずか・・・



# 食べる力

令和6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りよう

ビタミンはそれぞれ働きが異なり、感染症予防や体の抵抗力を強めます。バランスよくたべるのが大切。



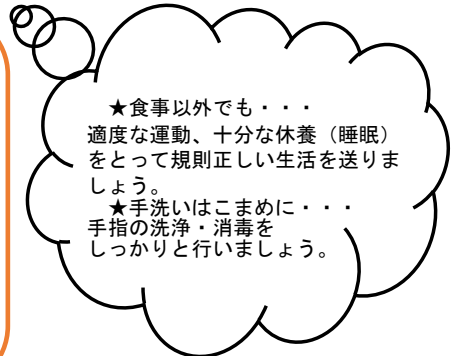
### 毎日朝ごはんを食べよう

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。鍋料理やスープもおすすです。



★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・・・

11/21 サキホコレ  
今年も登場！おいしくいただきました。



11/22 チキンカレー  
五中の大人気メニューのひとつ。ペロリと完食でした。



11/25  
ヤンニョム風チキン  
チゲスープ  
唐辛子のほどよい辛味を感じるメニュー。  
体が温まりますね。



11/14  
ビーンズサラダ  
たまごとほうれん草のスープ  
地産産の立派な葉物野菜を  
たっぷり使用しています。

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

