



食べる力

令和7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。また朝晩の寒暖差により、体調管理が難しい時期です。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收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 シュガーパイ
シュガーパイは毎回完食です。



11/14 チキンライス

人気の献立の一つです。ケチャップで味付けをしています。



11/13 キーマカレー
野菜がたっぷり入った食物繊維豊富なカレーです。



感染症にかからないように日々の食事で栄養を補給して免疫力をあげていきましょう。



11/12 みそそばろ丼

たんぱく質が豊富なメニューです。五城目産の新米と一緒にいただきます。