

今年も残すところあとわずか…



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ろう

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、身体を中から温めます。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めです。



★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。



11/13 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。



11/12 みそそぼろ丼

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。

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。

