



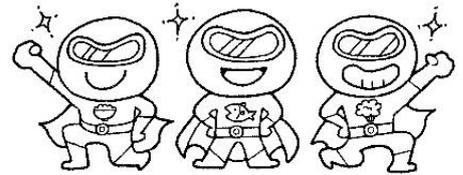
給食たより

令和6年度
さいたま市立針ヶ谷小学校
お子さんと一緒にご覧ください

かぜが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけることが大切です。また、食事の前には手洗い・うがいを徹底して習慣づけるようにしましょう。寒さに負けない体を作るために、日頃の生活習慣を見直してみましよう。

免疫力を高める栄養素！

- たんぱく質・・・基礎体力をつけて、抵抗力を高めます。
- ビタミンA・・・のどや鼻などの粘膜を保護します。
- ビタミンC・・・ウイルスの侵入を防いで、免疫力を高めます。
- ビタミンE・・・内臓の老化を防ぎ、血液の流れを良くします。

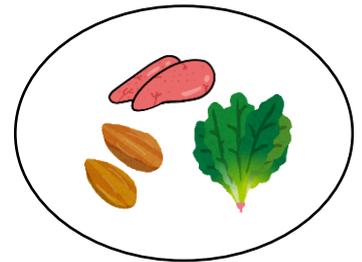
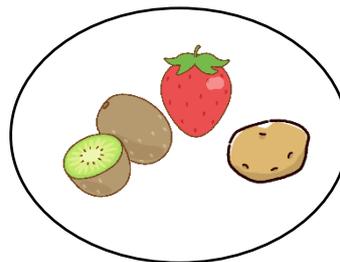
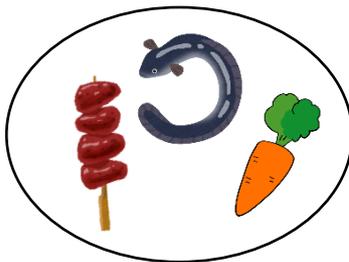
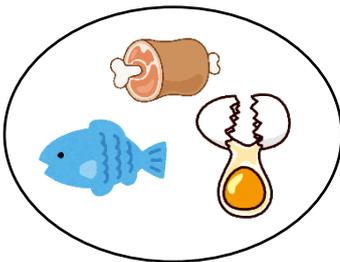


たんぱく質を多く含む食品

ビタミンAを多く含む食品

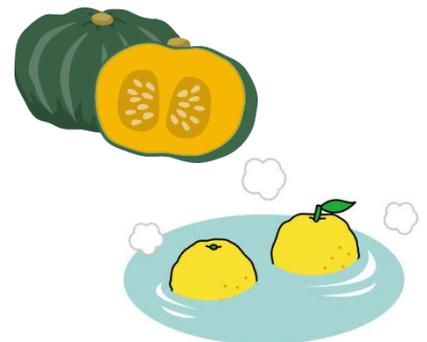
ビタミンCを多く含む食品

ビタミンEを多く含む食品



今年の冬至は12月21日です♪

冬至とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、かぜをひかないといわれています。給食では、12月19日(木)に冬至の献立を提供します。ゆずの果汁が入ったゆずみそを揚げた魚にかけた「メルルーサのゆずみそかけ」とかぼちゃが入った「冬至のすいとん汁」を提供する予定です。



寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

