



12月給食だより

令和4年11月30日

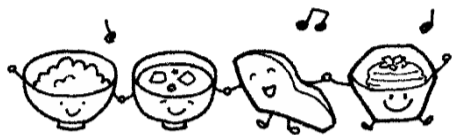
陸別町給食センター

風邪にまけない体づくりについて

気温の変化から体調を崩しやすい季節となりました。風邪の予防には日常生活を見直すことが重要です。うがいや手洗いをする、十分な栄養と睡眠をとるなど、早めの風邪対策で冬を元気に乗り切りましょう！

風邪を予防するポイント

1日3食 主食 + 主菜 + 副菜をそろえて食べる



規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう。また、免疫力を高める栄養素も食事に取り入れましょう。

水分をこまめに補給する



のどが乾燥するとウイルスや細菌が体に入りやすくなります。

免疫力を高める 特にとりたい栄養素

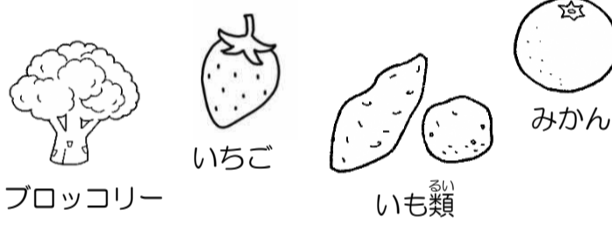
ビタミンA

のどや鼻の粘膜を守り、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ。油と一緒に調理することで吸収率が高まる。



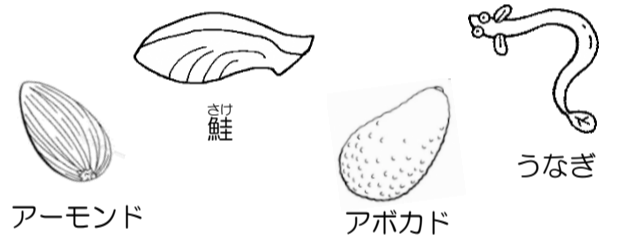
ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守るための免疫力を高める。体にためることができないため毎日の食事に取り入れましょう。



ビタミンE

体がさびるのを防ぎ（抗酸化作用）、血液の流れを良くして免疫力を高める。



冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

食べ過ぎに気をつけよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べると体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるならないよう、時間と量を考えることが大切です。時間を決めずにだらだら食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

献立のお知らせ

2日：五目おこわ

精白米ともち米で作るおこわです。新メニューをお楽しみに♪

14日：ごぼうサラダサンドウィッチ

パンをよりおいしく食べてもらうため、サンドウィッチにしました。ごぼうは食物繊維が豊富に含まれていて、腸内をきれいにする働きがあります。上手にはさんで食べてください！

15日：つけナポリタン

ベーコンや野菜が入ったトマトスープにパスタをつけて、つけ麺のように食べてください。



21日：冬至しるこ

冬至とは、一年のうちで一番太陽が出ている時間が短い日のことです。本来、冬至は22日ですが献立の都合により21日に冬至メニューとしました。



22日：クリスマス給食

小中学校の給食提供最終日に合わせたクリスマス給食です。フライドチキンは給食センターで下味、衣をつけて一つ一つ揚げます。年に一度のクリスマスケーキもお楽しみに！

