

市のHPでも
読めます！



12月給食だより

令和6年度 12月号
那須烏山市学校給食センター
TEL: 88-2135
FAX: 88-0168

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。

かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

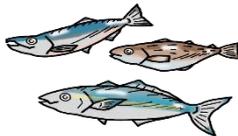
かぜをひかないようにね！

冬に美味しい魚や野菜、果物を上手に使うと、栄養のバランスを整えると、体の抵抗力が高まります。かぜをひかないためにも、好ききらいをせず、大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 ジャがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

いただきますの前の手洗いをしっかりしよう！



かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

12月の献立より

12/5

☆南那須中3-1 オリジナル給食☆

「人気メニュー
つめあわせ」

ごはん 牛乳
さば味噌煮
のり酢和え
豆乳仕立ての野菜汁

12/11

☆江川小オリジナル給食☆

「心も体も温まる
栄養満点給食」

みそラーメン 牛乳
(中華めん・ラーメンスープ)
春巻
春雨サラダ

12/19

☆南那須中3-2 オリジナル給食☆

「3年2組オリジナル
delicious 献立」

ごはん 牛乳
からあげレポリューション
なむなむナムル
とんとん豚汁

12/23

☆南那須中3-3 オリジナル給食☆

「幸せ増量献立」

ごはん 牛乳
鶏肉のレモンソースがけ
ナムル
ピリ辛味噌汁