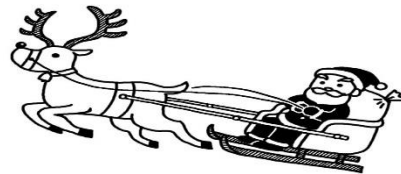


給食だより



令和4年度 12月号
 愛知県立小牧特別支援学校

12月は「師走」です。一年の終わりを迎えて、文字どおり「先生も走り回る」ようなあわただしい時期です。また、空気が乾燥し、寒さも増して、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の流行、ノロウイルスによる食中毒なども多く起こる時期でもあります。食事の前に手を洗いをしっかりと行い、朝・昼・夕の3食を規則正しく、栄養のバランスを考えてとり、元気に新しい年を迎えましょう。



冬を元気に過ごすためには・・・

● 体をあたためよう

外の寒さで、体が冷えてしまわないように、食べることで体を温めることができます。特に、ごはんやパン、いも、油などが体を温める働きがあります。でも、食べすぎには気をつけてくださいね。



● じょうぶな体をつくろう

寒さに負けない体をつくるためには、しっかり食べて、じょうぶな体をつくるのが大切です。中でも、肉、魚、卵、大豆・大豆製品などは、血や筋肉など体をつくるために欠かせない食べ物です。しっかり食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。



● 抵抗力をつけよう

寒くなると、かぜをひきやすくなります。かぜの予防には、かぜに負けない抵抗力をつけることが大切です。野菜や果物に多く含まれているビタミンA、ビタミンCには、抵抗力を高めてくれる働きがあります。しっかり食べて、かぜに負けない体をつくりましょう。



欠食の締め切り

令和5年1月10日（火）～20日（金）の欠食締め切りは、令和4年12月16日（金）です。通常より早くなりますが、よろしくお願ひします。