

# ランチタイム12月号

## ☆ 今月の給食目標

### 楽しい食事の場を作りましょう

給食は、とても楽しい時間ですが休み時間ではありません。食器の並べ方や、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。毎日の給食の時間を通して、みんなが気持ちよく食べられるようなマナーを身につけましょう。

### 給食時間の約束

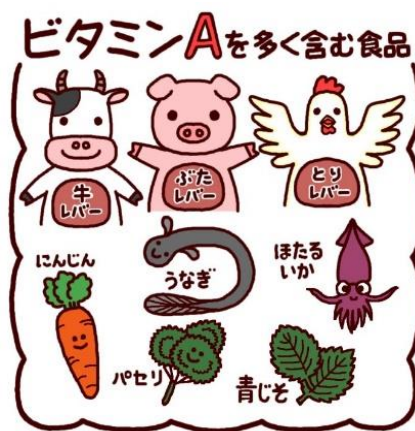


## ☆ 今月の栄養目標

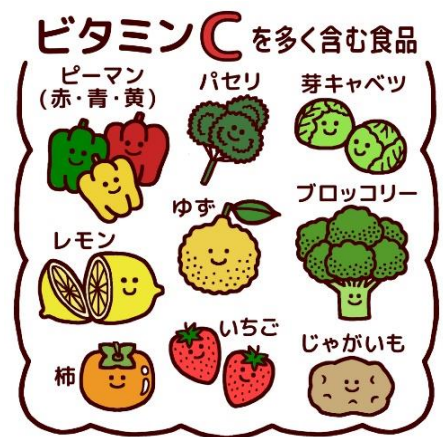
### 寒さに負けない体を作る食べ物を知ろう



たんぱく質は、体の中で筋肉をつくるため、体を温める働きがあります。



ビタミンAは、皮膚や鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。皮膚や粘膜が健康だと、外からウイルスが体の中に入ってくるのを防ぐことができます。



ビタミンCは免疫力を高める働きがあります。ビタミンCが不足すると免疫力が弱まり、かぜなどにかかりやすくなります。

