

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

○給食当番や係の仕事を身につけましょう

○準備や片づけは、みんなで協力しましょう

○食事のマナーを守りましょう

○好き嫌いせず、苦手なものもできるだけ食べましょう

○感謝の気持ちをこめて

「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう

○仲良く楽しい雰囲気を作りましょう

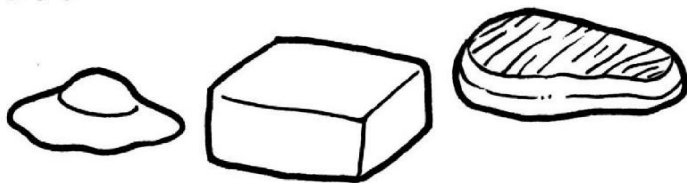


☆ 今月の栄養目標

食事で寒さに負けないからだをつくりましょう

たん白質をたっぷりとりましょう

肉、魚、たまご、だいずなど、たん白質をたくさん含む食べ物は、寒さに負けない強い筋肉をつくれます。



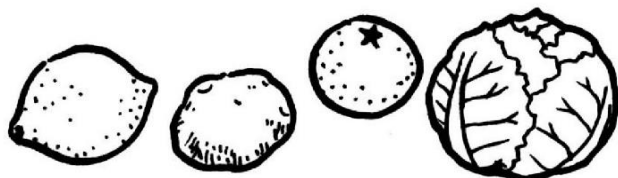
油料理を上手にとり入れる

油や脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだをあたためます。



ビタミンCは毎日欠かさずに

かぜの予防に欠かせないビタミンCは、からだにたくわえておくことができません。毎日欠かさずとりましょう。



ビタミンAも忘れずに

かぜのウイルスは、口や鼻のねんまくからからだの中に侵入してきます。ビタミンAはねんまくを強くしそのはたらきを高くします。

