



宮城県立石巻支援学校
給食室
令和4年11月30日

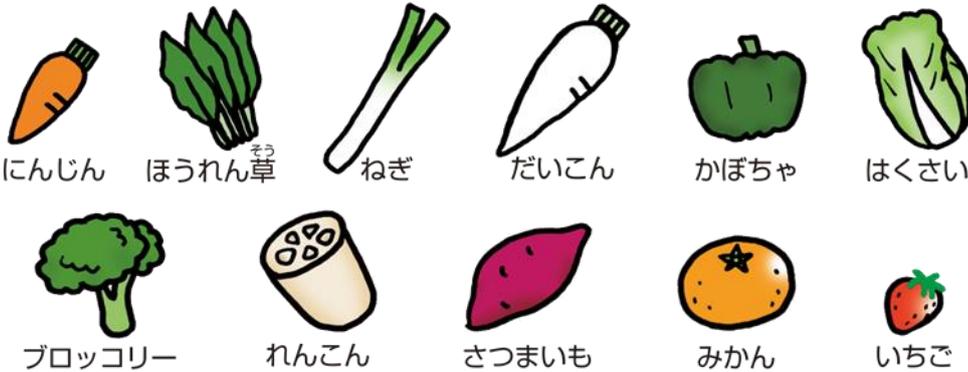
朝晩、冷え込む日が続いていますね。体調を崩している人はいませんか？
生活習慣を整えて、しっかり栄養をとりながら冬を元気にすごしましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。
感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。

そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

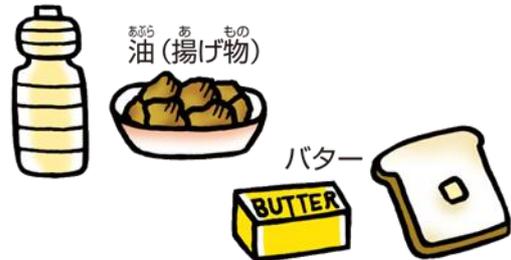
体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



体を強くしよう！（たんぱく質）



体を温めよう！（脂質）



※でも、とりすぎには気をつけてね！



もう少して今年も終わりますね。

自分の目標に向かって、しっかり取り組むことはできましたか？やり残したことはありませんか？

給食では、旬の食材や宮城県の食材などを意識して取り入れました。もう一度食べたいと思う給食や思い出に残る給食はありましたか？また1月からも給食の時間が楽しみだなどと思ってもらえるような給食を考えます。

2022年、たくさん給食を食べてくれてありがとう！

