

令和7年度

津南町学校給食センター

12月給食たより

今月の目標

冬の健康と食事について考えよう

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



手洗いは感染症予防の基本です。



手洗いのポイント

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに。



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流す。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルで拭く。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

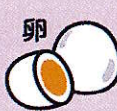
たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



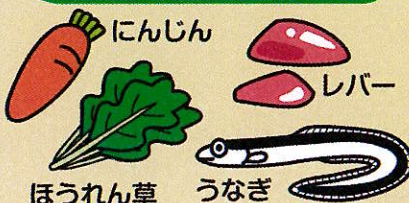
牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油



サケ

アーモンド