

12月 給食だより



令和6年度
湯沢市学校給食センター

早いもので、今年も残すところあと一か月となりました。新しい年を元気に迎えるためにも生活のリズムを整え、体調を崩さないように心がけましょう。手洗い・うがいはもちろん、栄養バランスのよい食事をして、かぜやウイルスなどに負けない体をつくりましょう。

12月は野菜で体の中も大そうじ！

冬野菜には、ビタミンCやβカロテンが豊富に含まれ、免疫力を高める効果があります。また食物せんいも豊富で便秘を予防します。寒くなり、お鍋がおいしい季節となりました。野菜は脇役になりがちですが、12月こそ野菜を食べて体の中も大そうじしましょう！

お鍋は野菜を無理なくたくさんとれる料理です。きのこやこんにゃくなど食物せんいが多い食材を取り入れるとさらにいいですよ。



お肉や豆腐などを入れるとたんぱく質もしっかりとれますね！

野菜は体の おそうじ屋さん！

くだものも食べよう！

くだものにもビタミンや食物せんいが豊富に含まれています！

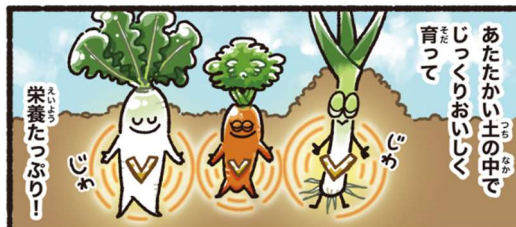
早寝・早起き・朝ごはん



冬休み食べすぎ注意



ふゆやさい 冬野菜 レンジャー 参上



ふゆやさい 冬野菜は、免疫力を高める 効果があります。 おいしくいただきます。