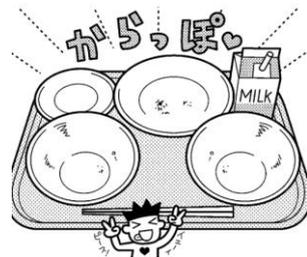


# 12月給食・食育だより

平成30年12月  
熊本支援学校

しわす はい ふゆ さむ ふ と きゅうしょく からだ あたた に こ  
師走に入り、やっと冬らしくなりました。みなさんの寒さを吹き飛ばせるよう、給食でも体を温める煮込み  
りょうり と い たの ふゆやす むか けんこうかんり つと  
料理をたくさん取り入れています。楽しい冬休みを迎えられるよう健康管理に努めていきましょう。

こんげつ きゅうしょく もくひょう  
<今月の給食の目標>  
た もの たいせつ  
食べ物を大切にしよう



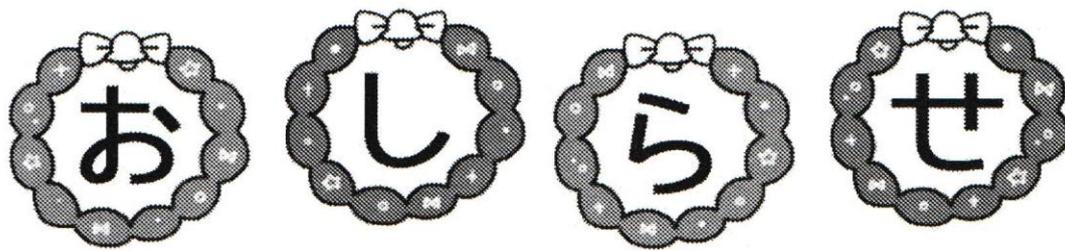
## きゅうしょく た のこ おも 給食の食べ残し…みなさんどう思いますか？

きゅうしょく ざんさいりょう おも にんき  
みなさん、給食ではどのくらいの残菜量があると思いますか。カレーライスやハンバーグなどの人気のお  
ざんさい すく わしょく こんだて ひ ざんさい おお  
かずのときには残菜は少ないのですが、和食の献立の日は残菜が多いことがほとんどです。



↑ 給食の残菜

牛乳の飲み残し→



- \* 12月21日(金)はクリスマスおたのしみメニューです♪
- 11月に好きなケーキを選んでもらいましたが、覚えていますか？

① チョコレート、② ストロベリー、③ 米粉と豆乳の3種のケーキを準備しています。  
人気ナンバーワンはチョコレートで211個でした。次にストロベリー-97個、米粉と豆  
乳42個という結果でした。ブロッコリーとキャベツで木をイメージし、にんじんとトウ  
モロコシを飾りに見立てたクリスマスツリーサラダやタンドリーチキンが登場します！  
当日の給食、みなさん楽しみにしてくださいね♪♪



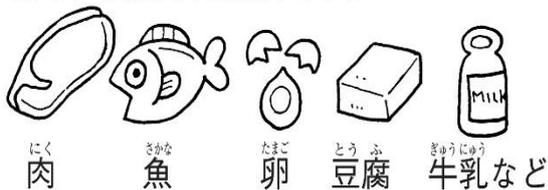
# ～冬の食生活について～

風邪やインフルエンザが流行する季節です。食事から十分に栄養を摂り、予防に努めましょう。もし体調不良のときは、食事の内容や水分補給に気を付けましょう。

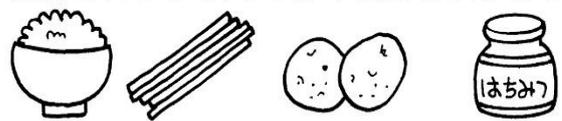
## かぜをひいたら

### どんな食べ物をとればいいのか？

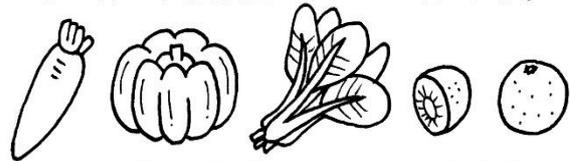
**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

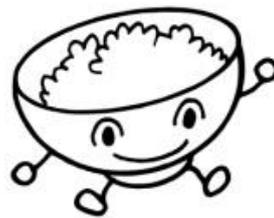
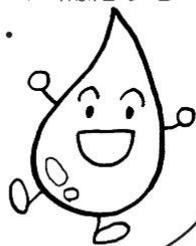


**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



### かぜをひいたら水分補給をしっかりと！

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。



てあら  
手洗い・うがいをしよう



せっけん  
石けんでていねいに！



のどの奥までしっかり！