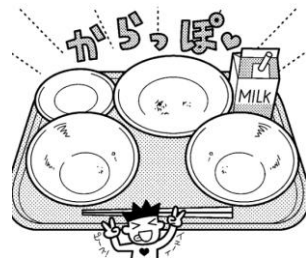


12月給食・食育だより

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



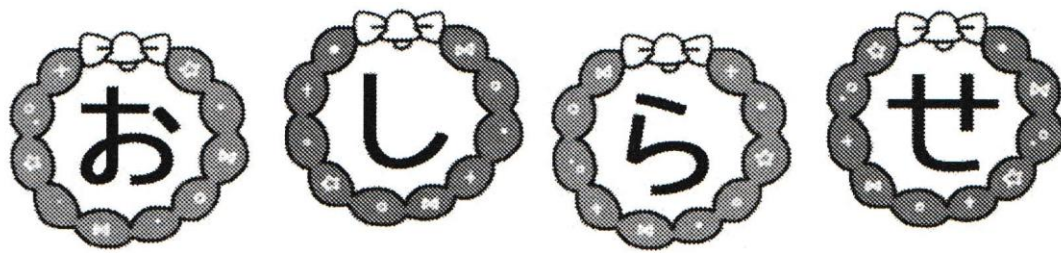
給食の食べ残し…みなさんどう思いますか？

きゅうしょく た のこ おも
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♪



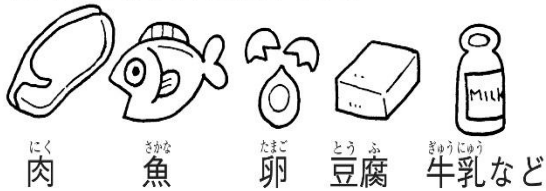
～冬の食生活について～

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。

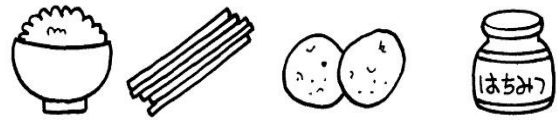
かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか？

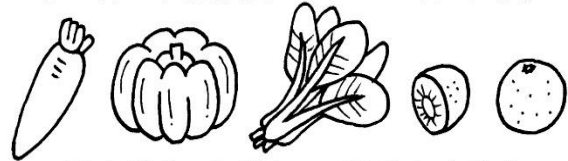
たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



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。

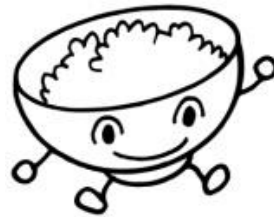
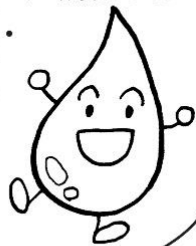


ビタミンA・C エーシー 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



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



せっけんを洗い落とす！



のどの奥までしっかりと！