

12月 鳴門市給食だより

鳴門市教育委員会発行

今年もあとわずかとなりました。冬休みには、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

かぜをひかないために！

エース ていこうりょく
ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



ねんまく つよ ていこうりょく
粘膜を強くして、抵抗力をアップするの
に欠かせないのがビタミンA、ビタミンC、
ビタミンEです。

らゆん しゆん やさい くだもの きょかいりい おお
冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く
含まれています。

からだ
体をあたためよう！



からだ ひ たいせつ しょくじ
体を冷やさないことも大切です。食事では
たんぱく質不足にならないように気をつけま
しょう。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が
食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめ
です。

きそくただ せいかつ いちばん
規則正しい生活が一番！



つか せいかつ ていこうりょく
疲れがたまると体の抵抗力がダウン
します。朝・昼・夕の食事を決まった時間
にとって生活にリズムをつくり、早めの
就寝を心がけましょう。

りよう
くだものも利用しよう！



みかん、いちご、りんごなどもビタミンや
食物せんいが豊富です。とくにみかんは、うす
皮ごと食べるとビタミンCや食物せんいをた
くさんとることができます。

こんげつ
食育目標

ふゆやす しょくじ かんが
冬休みの食事について考えよう

