

給食だより

令和6年 12月
都立永福学園
校長 緒方直彦
栄養士 野中千裕
藤枝真央
増田 高大

気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの流行が起こりやすくなります。冬を元気に過ごすために、しっかり予防しましょう。そして新しい年を元気に迎えましょう。

風邪を予防しましょう！

ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



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「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

体をあたためよう！



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します。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。

食事の前の手洗いを忘れずに！



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんですていねいに洗いましょう。

規則正しい生活が一番！



疲れがたまると体の抵抗力が下がります。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活のリズムをつくり、早めの就寝を心がけましよう。

12月の学校給食

☆ 6日



就業技術科や肢体不自由教育部門から沢山リクエストをいただいたカレーをカツカレーにして出します。ボリューム満点のカレーをもりもり食べてください！冬が旬のあの野菜も入っています。献立表を確認してみてください。

☆ 9日



就業技術科1年生の生徒が回鍋肉が食べたい！とリクエストしてくれました。冬のキャベツを沢山使い作ります。キャベツの甘味と豚肉のうま味を味わって食べてください。

☆ 20日



21日は「冬至」です。冬至の日は「ん」が2つつく食材が運氣を上げる（縁起が良い）とされています。今回の給食ではこんにんかぼちゃ(なんさん)、かんとんを使用しています。デザートでは柚子を使ったゼリーも出しますのでお楽しみに。

☆ 24日

25日



24・25日とクリスマスメニューを出します。クリスマスのお雰囲気も楽しみながらみんなで楽しく食べましよう♪

12月は色々なリクエストしていただいたものを給食に出しています。少しでも給食の時間が楽しく美味しいと思える時間になるように頑張ります。給食の時間に栄養士を見つけてリクエストしてみてください♪

