

風邪予防に

とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ サラダ油 サケ アーモンド

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量（中学校）

	栄養価 エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 脂質 *2 (%) (%) (g) (mg)				ビタミン 鉄 *2 (μgRAE) (mg)				食物繊維 *2 (g)		
		A*2	B1*2	B2*2	C*2							
12月分平均	785	16	28	2.7	374	113	3.6	471	0.5	0.66	45	7.7
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量(中学校)

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

もうすぐ冬休み！

早寝・早起をし、
朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、
規則正しい生活を心がけましょう。

