



給食だより 12月

今年も残すところ1ヶ月になりました。気温が下がり乾燥してくると、風邪や感染症が流行します。手洗い・うがいやマスクの他、自分の生活習慣や食生活などをもう一度見直してウイルスに負けない体作りをしましょう。

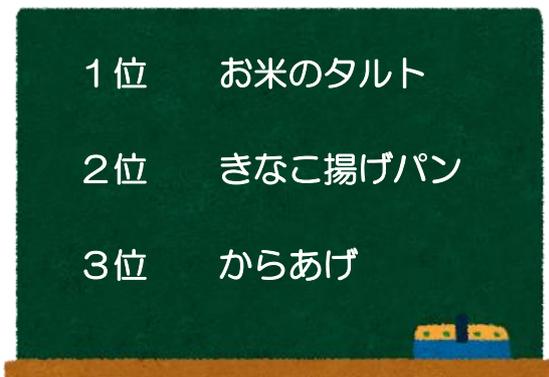
○免疫カアップのエース

免疫カアップのエースとは、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEのことです。免疫力を高めるために必要な機能が備わっている栄養素です。

名前	機能	食材
ビタミンA	目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強める。	にんじん ほうれん草 うなぎ   
ビタミンC	体内に入ったウイルスや細菌と戦う白血球やリンパ球を作る材料になる。	ブロッコリー じゃがいも レモン   
ビタミンE	体のうるおいを保つためのバリア機能を安定させる。	アボカド アーモンド 大豆   

免疫力をアップさせようと、上記の食べ物をたくさん食べてもよくありません。規則正しい食生活とバランスの良い食事を基本として、日々の食事に取り入れていきましょう。

○リクエスト給食アンケートを行いました



小学生から9年間続いた給食も中学校で終わりを迎えます。毎年3年生にアンケートをとり、3学期にリクエストの多かったメニューを出しています。アンケートへの協力ありがとうございました。結果は左の通りです。やはり、毎年1位は大人気のお米のタルトでした。1位から3位までのメニューは2月と3月に出ます。楽しみにしていて下さいね。