



# 1月給食だより



1月分給食費  
振替日  
**12/30**



## あけましておめでとうございます

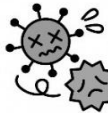


楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

### 食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p>	<p>調味料を使い過ぎ ない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
---------------------------------------	------------------------------	------------------------	-------------------------------------



## 風邪をひかない丈夫な体をつくろう！



<p><b>栄養バランスの良い食事</b></p> <p>1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p>	<p><b>適度な運動</b></p> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p>
<p><b>十分な睡眠</b></p> <p>早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。</p>	<p><b>こまめな手洗い</b></p> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。</p> <p>がらがら</p>

### 意識してとりたい栄養素と多く含む食品

<p><b>たんぱく質</b></p>	<p>体力をつける</p> <p>魚介類 肉類 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品</p>
<p><b>ビタミンA</b></p>	<p>のどや鼻などの粘膜を保護する</p> <p>ウナギ ギンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草</p>
<p><b>ビタミンE</b></p>	<p>血行をよくする</p> <p>アーモンド ビーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ</p>
<p><b>ビタミンC</b></p>	<p>免疫力を高める</p> <p>野菜 いも類 果物</p>

### ● 中学3年生リクエストメニューについて ●

中学校3年生を対象に、もう一度食べたい給食メニューのリクエストアンケートを実施しました。

リクエストの多かったメニューは下記のとおりです。2月もリクエストメニューを取り入れる予定です！お楽しみに☆

\*カレー \*フルーツ和え \*とり天 \*春巻き