



# ほほえみだより



令和3年12月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (239号)

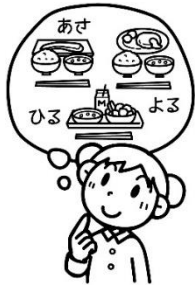
今年も残すところ、あとひと月となりました。朝、夕の冷え込みが厳しくなってくるこの時期は、体温も低下し風邪をひきやすくなってしまいます。風邪に負けない体づくりを心がけましょう。水道のお水が冷たくても手洗いや、うがいも徹底しましょう。



## 風邪を予防する生活ポイント

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪をひきやすくなってしまいます。風邪を予防するために、日ごろの生活をチェックしてみましょう。

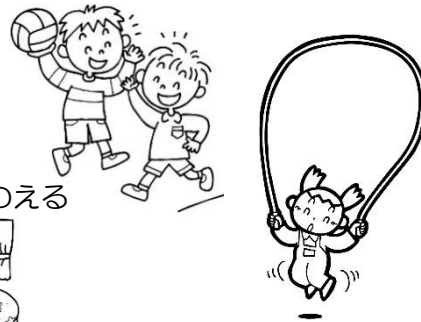
①栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



③夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



②外で元気に遊び体力をつける



④室内の喚起と温度・湿度の調節を心がける



⑤人ごみをさけるようにする



◎ できていないところは改善していきましょう。

夕食のおすすめは



料理

寒い季節になると、温かい鍋料理が食べたくになりますね。鍋料理には様々な具材が使われるため、栄養バランスが整いやすい料理です。比較的準備や後片付けが簡単なのも特徴のひとつです。

肉や魚介類、豆腐や魚のすり身で作られた練り物などから、たんぱく質をとることができます。



鍋で煮た野菜やきのこは、量をたくさん食べることができるので、ビタミン類や食物繊維がたっぷりです。



鍋の最後には、ご飯やうどん、すいとんなどを入れると主食として炭水化物もとれます。



日本各地には、その地域ならではの食材を使った鍋料理がたくさんあります。12月に給食で提供する「おでん」「すきやき」は東京で有名な鍋料理です。食材の他にも、出汁や調味料の特徴など、調べてみるのも楽しいですね。



鍋料理を食べて、体も心も温まりましょう。



※保護者の方へ※

給食に使用される食材の産地情報は、松伏町ホームページ・給食センターにおいて公開しています。