

12月給食だより



越前市 坂口校

かぜを防ぐ！

きそくただ せいかつしゅうかん 規則正しい生活習慣

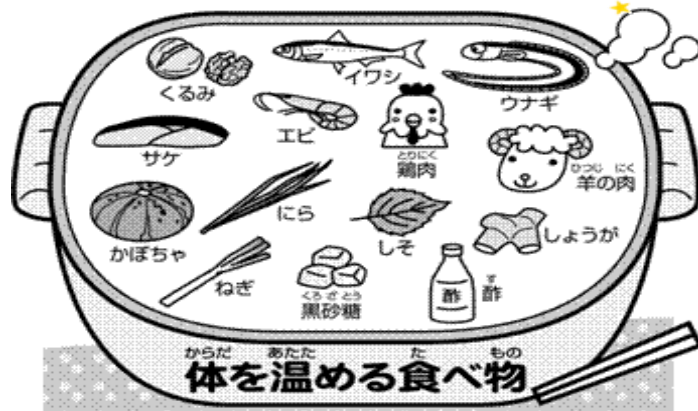
かぜの予防は日常生活を見直すことが重要です。早寝・早起きや3食しっかりバランスの良い食事を食べること、日中は運動するなど、規則正しい生活をする事で、免疫を高めることができます。くしゃみやせき、鼻水など軽い症状の多いかぜですが、こじらせると肺炎になったり、気管支炎になったり、別の病気へとつながる事があります。「たかが、かぜ…」と軽く考えて無理をしないようにしましょう。

<かぜ予防のポイント>

<p>★早寝・早起き</p>	<p>★適度な運動</p>	<p>★バランスの良い食事</p>	<p>★うがい・手洗い</p>
----------------	---------------	-------------------	-----------------

た もの からだ なか あたた 食べ物で体の中から温まろう！

木枯らしが吹く寒い日には、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺や汁物など、料理法を工夫するほか、食べ物にも、体を冷やしたり温めたりする効果があるといわれています。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなりましょう！



からだ あたた た もの
体を温める食べ物

★12月25日はクリスマス★

本来はキリスト教の行事で、イエス・キリストの誕生をお祝いする日です。ドイツの「シュトーレン」や、イタリアの「パネトーネ」など、クリスマスならではの食べ物がある国もあります。給食ではクリスマスちなんだクリスマス給食を実施します。

冬休みはクリスマス、大晦日、正月とごちそうを食べる機会が多いと思います。元気に過ごすために冬休み中も、学校がある日と同じように、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



げんえん じっし 減塩パンの実施について

学校給食では、子どもたちの健康のため減塩化を進めています。その一つとして、来年度の4月からパンに含まれる塩分を現在の2%から1.8%へと減らします。その試食を12月の給食で行います。どんな味になるか楽しみにしててくださいね！