



# 食育めも

つつるのまがにょかめかめ



清瀬市立清瀬第二中学校  
校長 牧口 弘一  
栄養士 鶴田 有里

## 明けましてあめどうございます。

今年も安全でおいしい給食をお届けできるよう努めて参りますので、引き続き給食指導へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

さて、年末年始は皆さん元気にされておりましたか？今年インフルエンザ発症の話も身近なところで聞こえてきています。手洗い・うがいをしっかりと、今の学年での残りの時間を有意義に過ごしましょう♪

## 風邪を予防するためのポイント。

①栄養バランスのよい食事を3食きちんととる。



②夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる。



③外で元気に遊び体力をつける



④室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



⑤人混みをさけるようにする



手洗いができて風邪知らず!



出典：給食ニュース大百科



## どんな食べ物も大切なの？

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



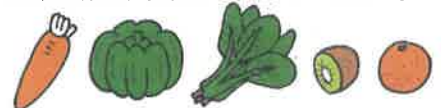
肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう  
キウイフルーツ みかんなど

**かぜをひいたら水分補給をしっかりと!**

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。

寒い日が続くけれど、給食の牛乳も飲んでね!!

うらおいも大切。

※裏面には清瀬市内の小中学校で使用している給食食材の産地を掲載しています。(令和4年度11月分)