



12月給食たより

令和6年度
所沢市立明峰小学校

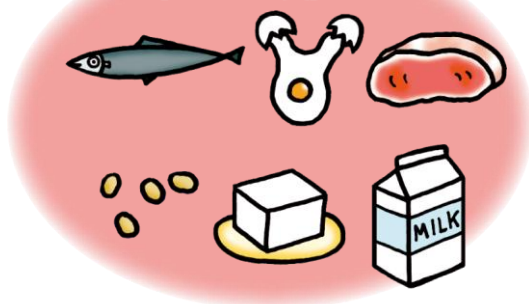
寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用は、そのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには、栄養のバランスのとれた食事を、毎日しっかり食べる必要があります。冬のおいしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

食育フォーラムを今年度も開催します！



昨年度4年ぶりに開催した、「食育フォーラム。」今年度は小中学生の運動と食事についての講演です。「運動の前後には、何を食べて良いの？」「どんな栄養をプラスすると良いの？」大塚製薬の方に来ていただき、お話を伺います。興味のある方のご参加をお待ちしています！

当日は、学校給食の試食もあります。また、学校給食展も同時開催です。

- 日 時 令和7年2月7日(金)
10時30分～13時00分(試食会含む)
 - 場 所 小手指まちづくりセンター
 - 参加費用 300円(給食試食会代)
 - 申込期間 12月5日(木)9時～
12月13日(金)17時
- ※先着順のため、定員になり次第締め切ります。
- 申し込み方法 電子申請(右記のQRコードから)

※QRコードが読み込めない場合は
所沢市ホームページ「食育フォーラム」で検索してください



学校・家庭・地域で広げよう！

食の



「輪」