



嘉手納町立学校給食共同調理場
電話: 956-3106

今年もあと残り1か月となりました。朝晩の気温の差があり、体調を崩しがちです。新型コロナウイルスだけでなくかぜやインフルエンザ、そしてノロウィルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事の前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウィルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大切です。食事では栄養バランスに気をつけ、特にビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

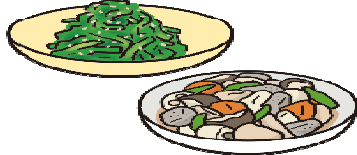
免疫力を高めよう!

これからの季節は、食事の前や外出後のせっけんでの手洗いで、ウィルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。さらに栄養のバランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、体が病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことも大切です。



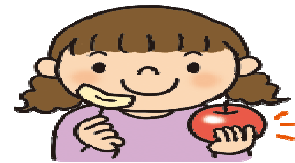
食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで突かれるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で医者いらす!



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、唾液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

ちばりよ〜! わった〜農林水産応援プロジェクト事業 (水産物の学校給食用食材提供支援事業)のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響による県産水産物の消費拡大と、地産地消の観点から県産水産物の学校給食用食材として、12月は「県産マグロカツ」を提供します。

★今月のうちなーむん★

〜給食で使われる県産品を紹介します!!〜

※天候等によって産地が変更になる場合もあります。



嘉手納町内の農家さんが作った野菜



小松菜