



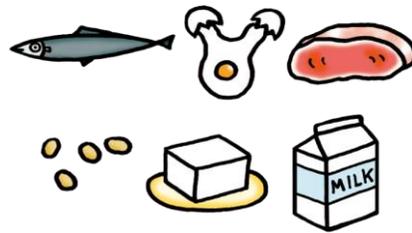
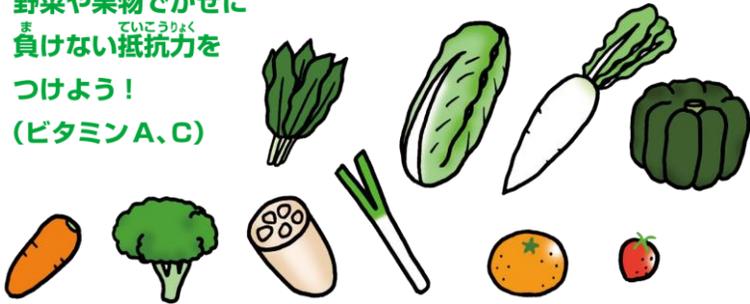
○給食指導目標○
 食事のマナーを考えよう
 ○食に関する指導○
 季節の食べ物について知ろう
 嘉手納町立学校共同調理場
 ☎ 956-3107

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。暑くなったり寒くなったりと気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、風邪をひいてしまう人が増える時期です。風邪の予防には、外出時や食事前の手洗い・うがい大切です。そして毎日、好き嫌いをなくしっかり食事を取り、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくらう！

丈夫な体をつくるためには好き嫌いをなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるタンパク質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

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)

ほかほか、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。

手には見えない病原体がいっぱい！

目に見えない細菌やウイルスをしっかりと落としましょう！

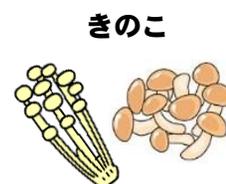
【手洗いの比較】



手洗いは食中毒・風邪等の感染症の予防にとっても効果的です。外から帰った後や食事の前には、石けんを使って手のすみずみまできちんと洗い、目に見えるだけでなく、目に見えない細菌やウイルスまでしっかりと落としましょう。

★今月のうちなーむん★

～給食で使われる県産品を紹介いたします！！～※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

