



# きゅうしよくニュース



平成28年12月 池田松川学校給食センター

## しっかり食べて かせに負けない



## じょうぶな体をつくらう!

### <色のこい野菜:緑黄色野菜>

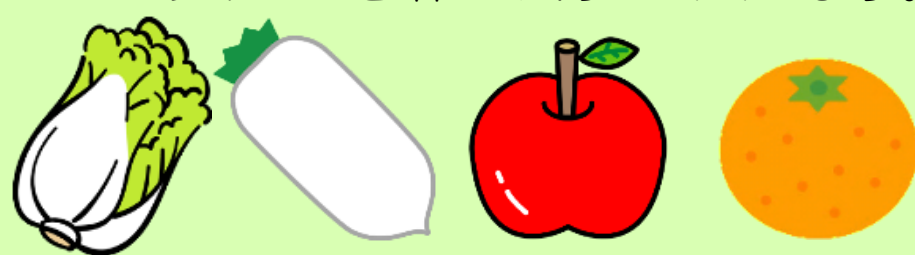
皮膚やのどの粘膜を守って強くします。



にんじん ほうれんそう ブロccoli  
など秋から冬がおいしい野菜

### <色のうすい野菜・くだもの>

かせのウイルスを体に入りにくくします。



白菜 大根 りんご みかん  
など冬が旬の食べ物

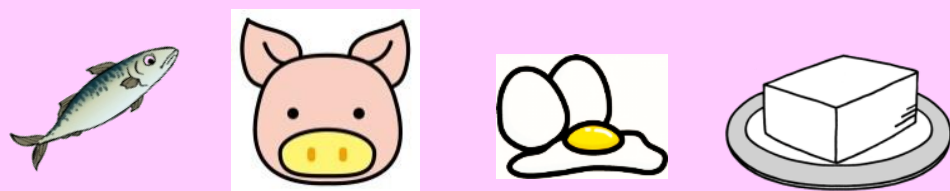
体を動かしたり  
ぐっすりねて休むこと  
も大切だよ!



てあら  
手洗いと  
うがいも  
しょう!

### <肉・魚・たまご・大豆製品>

たんぱく質がじょうぶな筋肉をつくるもと  
になり寒さに負けない体をつくります。



さかな 魚 ぶたにく 豚肉 たまご とうふ など

### <体をあたためる食べ物>

辛み成分が、体をあたためてくれます。



ねぎ しょうが とうがらし  
キムチ など