



きゅうしよくニュース



令和5年12月 池田松川学校給食センター

よく食べて、ウイルスに負けない!



じょうぶな体をつくらう!

<色のこい野菜:緑黄色野菜>

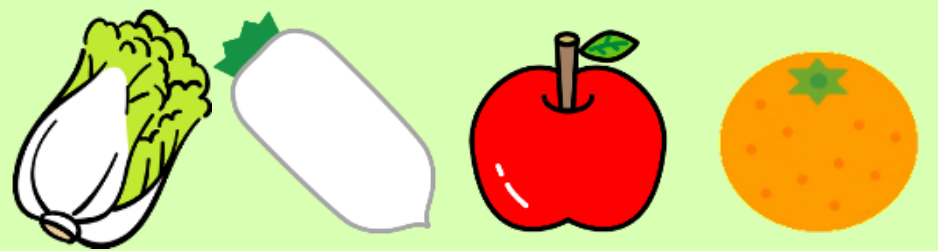
皮膚やのどの粘膜を守って強くします。



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>

かぜ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

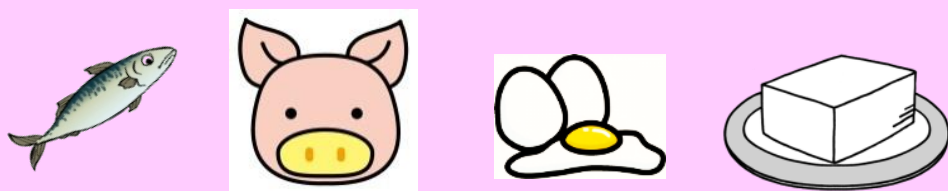
体を動かしたり
ぐっすり寝て休むこと
も大切だよ!



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。



魚 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