



校内発第261号  
令和6年12月3日  
府立富田林支援学校 給食室

冷え込みが厳しくなり、本格的な冬がやってきました。かぜやインフルエンザが流行する季節ですが、令和6年もあと少し！1日3回の食事と十分な睡眠、そして適度な運動もしながら、元気に新年を迎えましょう。



## かぜをひかないようにね！

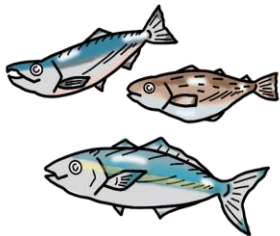
好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

### たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

### ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
大根の葉 春菊 みかん レバー  
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



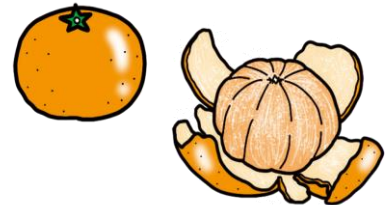
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

### ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ  
の葉 じゃがいも かき みかん  
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

# た スープを食べよう!



のどを潤し、体をあたためるスープやみそ汁は、冬の健康を守るのにピッタリです。

## \*臭でくさんでバランスばっちり!

豆腐や肉類などのたんぱく質や野菜など臭でくさんなスープが1品あると、栄養のバランスが整いやすくなります。生だとかさが多い野菜も、スープにするとたくさん食べられます。

## \*朝ごはんにも

温かいスープをのむと体温が上がり、スーッと体が目覚めます。



## \*かぜをひいたときにも

かぜのひきははじめには、殺菌作用のあるねぎやしょうがのスープで体を温め、かぜをひいて食欲が落ちたときにも、食べやすいスープで体力を回復しましょう。



## おまたせしました! 新米です



夏頃から米不足が心配されましたが、12月の途中から給食のお米は、今年とれた新米に切り替わります。12月はじめには、特別なお米が登場する予定です。

★ 12月4~10日 富田林産「ひのちゃん」  
★ 12月9日 小学部 3年生が育てたお米

小学部3年生がお米の苗を植えて育て、収穫し、脱穀したお米を給食室に持ってきてくれました。さすがにこの日使うお米50キロ分はなかったので、全部のクラスに少しずついきわたるようまぜて炊きます。お楽しみに~♪