



# 12月スクールランチ



令和7年12月  
野々市市中学校給食センター

今年も残すところわずかとなりました。日ごとに寒さが増し体調をくずしやすくなります。バランスのとれた食事や手洗いなど、健康管理に注意して風邪に負けない体づくりを心がけましょう。



## かぜに負けない！強いからだをつくろう！

### バランスのよい食事

1日3食きちんと食べることは、もっとも大切なことです。ごはん・パンなどエネルギー源となる主食、肉・魚などたんぱく質を多く含む主菜、野菜・果物などビタミンを多く含む副菜をそろえると栄養バランスがよくなります。



### 規則正しい生活

冬の朝は寒いので、起きる時間が遅くなりがちです。朝ごはんを食べて体を目覚めさせるために、早寝・早起きをしましょう。自然と生活リズムが整います。



### 脂質を効果的に活用

冬の寒さに体温を奪われないために、脂質も適度にとることが大切です。バターやサラダ油の他、ナッツ類・ドレッシングなどにも多く含まれています。魚に含まれる脂質は、集中力や学習力をサポートしてくれます。



かぜ予防には

## ビタミンACE(エース)をとろう！

ビタミンACEとは、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEのことです。免疫力を高めるために、風邪の季節に積極的に取りたい栄養素です。

### ビタミンA



ビタミンAは、のどや鼻の粘膜・皮膚などを健康に保つことで、ウイルスの侵入を防ぎます。風邪などの感染症に対する抵抗力がつきます。

#### 【主な食材】



にんじん ほうれん草 大根の葉

### ビタミンC



ビタミンCは、抗ウイルス作用があります。風邪をひきにくくして回復を早めます。

#### 【主な食材】



ピーマン ブロッコリー じゃがいも

### ビタミンE



ビタミンEは、体がさびるのを防ぎます。また、血液のめぐりをよくして、免疫力を高めてくれます。

#### 【主な食材】



かぼちゃ 落花生 ツナ缶

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEはそれぞれ単独でとるよりも、一緒にとることで効果が高まります。しっかり食べて風邪をひかない体をつくりましょう。12/2(火)に「風邪予防献立」が給食で登場します。