



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！

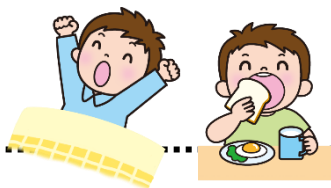
バランスのよい食事

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。



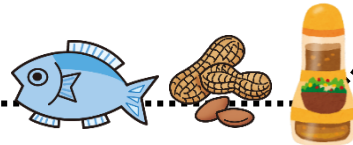
規則正しい生活

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かます。

【主な食材】



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】



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】



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。