

# きゅうしょく しょくいく 給食・食育だより

春日部高等学校 定時制  
2019年1月

あ 明けておめでとうございます！ ほんねん も、みな よろ 喜んでもらえる給食を作り

おも たいと思います。ねが よろしくお願ひします。

がつ がつ くうき かんそう 1月2月は、空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどのかんせんしょう にかかりやすい時期でも

あります。げんき にすぐすために、てあら たいせつ すが、かぜ ま 風邪に負けないためにも

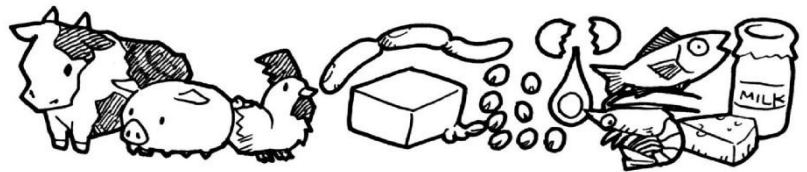
えいよう しょうじ 栄養のある食事をとりましょう。

## かぜ ま 風邪に負けない

## えいよう 4つの栄養

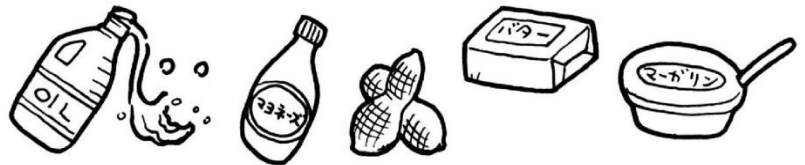
ち きんにく さいぼう しぼう も 血や筋肉、細胞をつくり、脂肪を燃えやすくして、からだをあたためます

### 1 たんぱく質



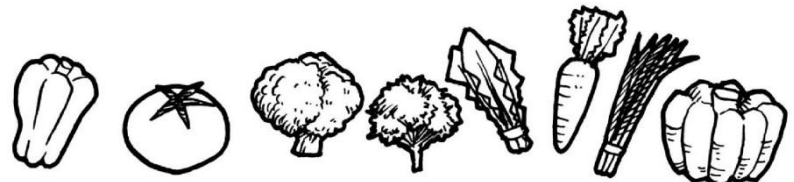
しぼう も うご げん つく た 脂肪を燃やして、からだを動かすエネルギー源に作り出します

### 2 脂肪



おお ぶん はん ねんまく つよ かぜ ビタミンAを多く含み、のどや鼻の粘膜を強くして、風邪をひきにくくします

### 3 いろこやさい 色の濃い野菜



おお ぶん さむ ま ちから つく つか はや なお ビタミンCが多く含まれ、寒さに負けない力を作り、疲れを早く治します

### 4 いろうすやさい 色の薄い野菜

