



食育だより

十日町市立松代学校給食センター

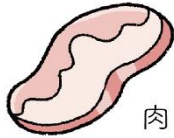


早寝、早起き、朝ごはん！

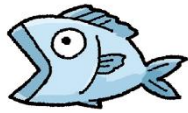


かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

たんぱく質 を多く含む食品



肉



魚

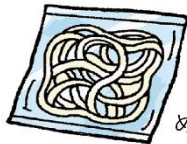


卵

炭水化物 を多く含む食品



米

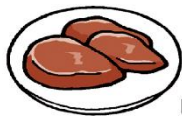


めん



いも

ビタミンA を多く含む食品



レバー



にんじん

かぜをひいたときは、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」やエネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

また、かぜをひいているときは体から多くの水分が失われています。しっかり水分をとりましょう。

教えて！ うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって
知ってる？



口の中のバイキンを
洗い流す
ブクブクうがい



あ～
のどの奥の
バイキンを
洗い流す
ガラガラ
うがい



今日から君も
うがいの達人！

かぜ予防には2つの
うがいをしよう！



2月4日（火）のカレーは、松代小学校の4年生が考えました！

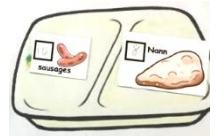
4年生の外国語活動で、欲しいものを尋ねたり答えたりする学習を行いました。

英語の表現を活用し、楽しく意欲的に「給食のカレーの具材を集める活動」をしました。

4年生が考えたスペシャルカレーが給食に登場します。

Please enjoy "English Special Curry" !!

(イングリッシュ・スペシャルカレーをご堪能ください。)



2月の給食で使用する十日町市産の食べもの
米、じゃがいも、大根、白菜、大豆、干しずいき
さといも、かぼちゃ、ぜんまい、えのきたけ、なめこ

給食なぞなぞの
答えは…
板子ヨコ！
(いた！チョコ)

