

体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



12月の紀の川市産の野菜は・・・白菜、大根、キャベツ、葉ねぎ、ほうれん草、小松菜、味美菜、長ネギ、人参、ブロッコリー、さつまいも、かぼちゃ

フルーツ給食

5(火) はっさく 15(金) レモン 19(火) みかん
・サンラータンメンのレモンは粉河の生レモンを絞って作る予定です。



Table for Friday (12/8) with menu items like 牛乳, ごはん, 鮭の電田揚げ and nutritional information.

Main menu table with columns for days 4-8, 11-15, 18-22. Each cell contains a menu item, ingredients, and kcal. Includes illustrations of various foods like carrots, tomatoes, and bread.

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups (e.g., 小麦ひん食品グループ, えいようそ栄養素) to nutrients (e.g., エネルギー, たんぱく質, ビタミン).

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

