



給食だより

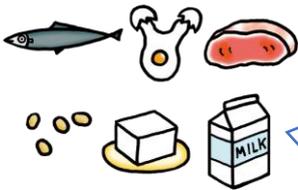
冬の訪れを間近に感じられる季節となりました。寒さや空気の乾燥で体調を崩したり、かぜをひいたりする人が増えやすい時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。寒さに負けない体づくりのために、今一度自分の生活を見直して見ませんか。



栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう！



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



たんぱく質

おかずをしっかり食べて
体力をつけよう！

脂質

ぼかぼか効率よく
体を温めよう！



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



ビタミンA・C

野菜や果物でかぜに負けない
抵抗力をつけよう！

野菜やきのこは苦手だから・・・と
普段の食事で残してしまいませんか？
しっかり食べて冬も元気に過ご
しましょう！



清陵中2年生考案デザートを提供しました！



11月の給食で、清陵中2年生が考案したデザートとして、「アップルスイートポテト」と「スイートパンプキン」を提供しました。食べた人の感想を一部紹介します！



「アップルスイートポテト」

さつまいもの優しい甘さとりんごのさっぱりとした味が活かされていてとてもおいしかったです。

りんごやサツマイモが生地の中にごろごろ入っていて食感が楽しかったです。

「もう一口食べたい！」と思うようなデザートでした。

「スイートパンプキンパイ」



スイートパンプキンパイ、おいしかったです。かりかりしていて、もっとおかわりしたかったです。

外はカリッと、中はしっとりとした食感が上品なお菓子であり、何個でも食べられる飽きのこないデザートだと感じました。

見た目も秋らしく、牛乳にもよく合っています。