



『食堂は教育の場』

～ 弘学館の給食は、好き嫌いなくすべてを楽しく
食べる子どもを育てることを主眼としています。～

2023年12月 弘学館 給食室

今年も残すところあと1か月となりました。日暮れが早くなり、寒さも厳しくなっていきます。寒くなると空気が乾燥して、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が増えやすくなります。予防のためにも、手洗いを徹底するとともに、栄養や睡眠をしっかりとして、寒さに負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

☆☆ 手洗いを見なそう！！ ☆☆

きれいに手を洗おう！！



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

ココをチェック！

洗い残しが多いところ



感染症予防の味方「ビタミン ACE」

感染症予防の味方、抗酸化作用のある「ビタミン A・C・E」を含む食甚を積極的に食事に取り入れ、抵抗力UPを目指しましょう！

※抗酸化作用・・・免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用。

①ビタミン A：緑黄色野菜、レバー、うなぎ



②ビタミン C：野菜、果物、いも類



③ビタミン E：緑黄色野菜、種実類、食物油



クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分？

①上の方

②真ん中

③先の方



※先月のクイズの答え：③かき

柿には、甘柿・渋柿あわせて約50種類の品種があります。また、ビタミンCやカロテンが豊富に含まれています。