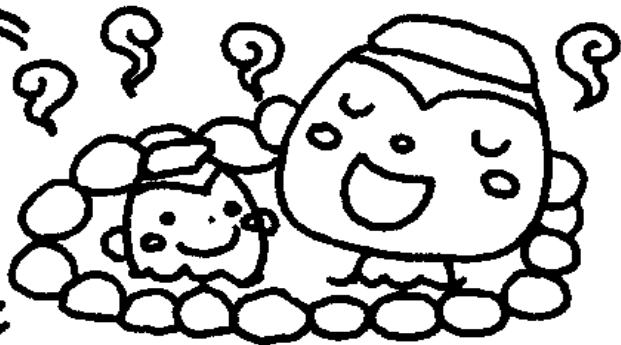


# 給食だより 1月

太田市立南小学校



☆明けましておめでとうございます♪

新しい年が始まりました！毎日の食生活を大切に、この一年も健康で元気に過ごしましょう！！「今年も安全でおいしく楽しみな給食を♪」と給食室一同張り切って行きますのでどうぞよろしくお願いします☆



## かぜ

をやっつけろ!!

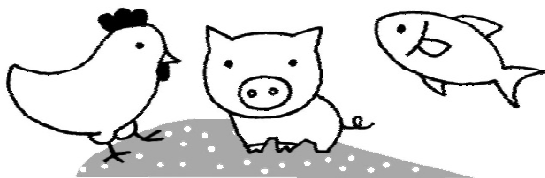
“かぜは万病のもと”といわれます。かぜをひかないようにするためには、栄養を十分にとって、夜は早く寝て、からだをつかれさせないように心がけることです。

また、外から帰ったときのうがいの励行と手をよく洗うことが大切です。家族みんなで、かぜをひかないように心がけましょう。

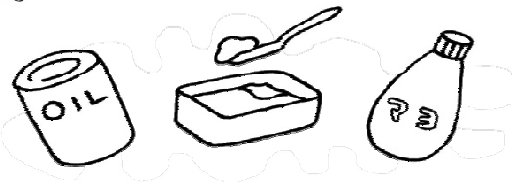


### ☆さむさにまけない4つのえいよう

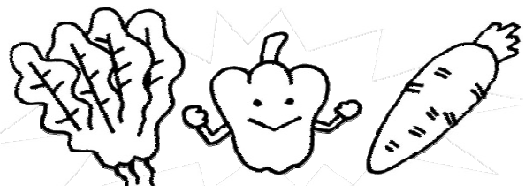
1. たんぱくしつをたっぷりとりましょう  
血や肉をつくり、エネルギーのもとにもなります。



2. しぼうを多めにとりましょう  
高いエネルギーを出すので、からだがあたたまります。



3. 色のこいやさいをたっぷりとりましょう  
ビタミンAが多くふくまれています。のどやはなのねんまくを強くして、かぜをひきにくくします。



4. 色のうすいやさい・くだものをじゅうぶんにとりましょう  
ビタミンCが多くふくまれています。さむさに対する抵抗力を強くします。

